

SALUTE NATURALE EXTRA

OGNI MESE UNA CURA VINCENTE

L'INFIAMMAZIONE È LA CAUSA DELLE MALATTIE PIÙ GRAVI

GLI ANTINFIAMMATORI CHE TI CURANO SUBITO

Spazzano via i dolori senza intossicarti.
Anche quelli che durano da tanto tempo

LOMBALGIE, ARTRITI, CERVICALE E NON SOLO

Agiscono anche su eczemi e ascessi
e danno un sollievo immediato



ECCO QUELLI DA TENERE SEMPRE IN CASA

LA MAGICA ARNICA

Funziona in fretta su
tutte le articolazioni

LA PRODIGIOSA ALOE

Rigenera le mucose
di stomaco e intestino

LA FANTASTICA UNCARIA

Ti libera da mal di gola
e sinusiti ricorrenti



**Resource
Remedy**

Relax no Stress



*Evoca le Tue Risorse
per un Relax da Favola!*

*La formula specifica di fiori di Bach
per evocare le proprie innate risorse quando si desidera*

*Rilassamento, Calma e
Gestione dello Stress*

Scopri anche:



**Resource
GoodNight**

**Sonno
Sereni**



**Resource
Harmony**

**Armonia
Femminile**



**Resource
EnerJoy**

**Energia
e Vitalità**



**Resource
Confidence**

**Autostima
e Fiducia**



PREPARATI CON ACQUA
SUPERCOERENTE
METODOLOGIA
WHITE
HOLOGRAPHIC
BIORESONANCE

GUNA
terapie d'avanguardia
GUNA S.p.A. - Milano
www.guna.it

GUNA segnala il Centralino della Salute AMIOT

Numero Verde
800.385014

per conoscere medici e farmacie
di riferimento competenti nelle Medicine Complementari

**Per lei,
crema corpo/mani**



**Per lui,
crema dopobarba**



**Crema idratante e lenitiva,
per loro**



**Crema viso,
per lei**



**Resource
Cream**

con
Tea-tree oil

**Crema Eudermica
Lenitiva e Restitutiva**
con estratti floreali secondo
il Metodo Originale del Dr. Bach

**Per Tutte le Stagioni
Per Tutta la Famiglia**



Senza conservanti, parabeni e lanolina
NICKEL-TESTED • DERMATOLOGICAMENTE TESTATA



Nessuna pillola può sostituire la Natura

Le ricerche scientifiche sono concordi: l'infiammazione cronica ci fa ammalare e invecchiare precocemente. Per contrastarla però dobbiamo rivolgerci ad alimenti e rimedi senza effetti collaterali

Nei primi anni 2000, presso l'Università di Bologna, il gruppo di lavoro che faceva capo all'immunologo Claudio Franceschi coniò un'espressione suggestiva, inflamm-aging, un termine inglese che coniuga il concetto di infiammazione con quello di invecchiamento. Dietro a questo neologismo c'è la scoperta delle conseguenze negative che, sulla nostra salute, ha quel cronico e generalizzato stato di leggera infiammazione dell'organismo, che è molto diffuso tra noi occidentali a causa dello stile di vita che conduciamo (un mix deleterio di sedentarietà, inquinamento, cibi in eccesso e iper-raffinati, abuso di farmaci...). Quest'infiammazione cronica, con la quale in genere conviviamo senza neppure esserne consapevoli, ha dimostrato di poter diventare la precondizione per lo sviluppo di tante gravi malattie. L'inflamm-aging non è conseguenza di una patologia specifica, ma è il risultato di un circolo vizioso, che peggiora con l'età, e che finisce per creare una sofferenza cellulare cronica su cui possono attecchire - con maggior facilità - aterosclerosi, infarto, osteoporosi, diabete... ma anche depressione (che originerebbe da uno stato di infiammazione diffusa del tessuto cerebrale) e disturbi vari dell'umore. Insomma questo stato infiammatorio è un vero e proprio "terreno di cultura" per le malattie, che andrebbe eliminato quanto prima. Ma il punto è come spegnere questo fuoco che cova pericolosamente sotto la cenere, ovvero

annidato nei nostri tessuti. Questo numero di Salute Naturale Extra tratta proprio questo argomento e parte dal presupposto che sia opportuno contrastare l'infiammazione utilizzando esclusivamente soluzioni naturali. I farmaci di sintesi infatti hanno troppe controindicazioni: lo spiega approfonditamente il professor Emilio Minelli a pag. 14. La prima di queste è un'azione di contrasto "a tappeto" sulle prostaglandine, molecole che sono collegate allo scatenarsi dei processi infiammatori. I farmaci di sintesi spazzano via quelle dannose ma sradicano anche quelle ad azione protettiva, finendo per generare un effetto controproducente. Se vogliamo fare su noi stessi della prevenzione ottimale non possiamo utilizzare, con troppa leggerezza, stru-

menti come i farmaci steroidei o come i Fans che hanno effetti secondari indiscutibili:

risolveremmo un problema, creandone uno peggiore. No, il nostro suggerimento è di scegliere la via della Natura. Innanzitutto con la

dieta. Perché l'azione antinfiammatoria di cui abbiamo bisogno è perfettamente racchiusa in molti cereali, frutti e vegetali la cui efficacia è stata da tempo messa in luce da molti studi. Poi, in caso di necessità,

con rimedi verdi, più rispettosi del nostro organismo.

Quindi nelle pagine seguenti vi proporremo le soluzioni naturali che nessuna pillola di sintesi potrà offrirvi. ■



Radici, erbe, frutti: l'alternativa ai farmaci di sintesi esiste. E funziona! → pag. 17



Come nasce l'infiammazione? Conoscere il problema è il primo passo per vincerlo → pag. 19



Gonfiori, traumi e contratture si risolvono in fretta grazie alla forza dell'arnica → pag. 28



Nella polpa trasparente dell'aloë trovi principi attivi lenitivi per pelle e mucose → pag. 38



IL SOMMARIO Ottobre 2016 - numero 89

3 L'editoriale

Nessuna pillola può sostituire la Natura

6 Notizie dal mondo

8 Il tuo percorso di benessere

Gli antinfiammatori da avere sempre in casa

10 La guida

Vinci le infiammazioni al naturale: vivi meglio e più a lungo

14 L'intervista

«Ecco perché scegliere una soluzione verde»

18 I segnali del corpo

Da acuta a cronica: l'infiammazione si trasforma così

22 L'indagine

Fans: gli italiani ne usano ancora troppi (e male)

27 Questi i 5 rimedi indispensabili

- **Arnica** - Il fiore che rigenera le tue articolazioni
- **Aloe** - La pianta del deserto dalle foglie lenitive
- **Boswellia** - Le resina utile se il problema è cronico
- **Salice bianco** - L'albero che spegne febbre e mal di testa
- **Uncaria** - La liana efficace contro virus e batteri

FITOTERAPIA

59 Gli antinfiammatori da usare "al bisogno"

- **Le bacche** - I piccoli frutti dal grande potere curativo
- **Le erbe officinali** - La cura si serve anche in tazza



Coliti ricorrenti? Usa la boswellia, la resina che agisce contro i disturbi cronici → pag. 48



Piccole, ma potenti: le bacche sono davvero un concentrato di virtù antinfiammatorie → pag. 52



Le cellule adipose alimentano la flogosi: se riduci il girovita, guadagni in salute! → pag. 75



Combatti l'infiammazione... con gusto: scopri i tuoi alleati e i tuoi nemici a tavola → pag. 90



PERDERE PESO

75 Anche i chili di troppo ti fanno ammalare

- **Perché dimagrire** - Il grasso infiamma: ecco come
- **I cibi SÌ** - Questi gli alimenti che spengono il fuoco
- **I cibi NO** - Cosa ridurre ed evitare per stare bene
- **Il programma** - I tuoi sette giorni anti-infiammazione

96 Libri

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale - Via L. Anelli, 4 20122 Milano

Sito web: <http://centro.riza.it>



SVIZZERA

L'infiammazione riduce anche **la memoria**

Un processo infiammatorio sarebbe alla base di quei danni al cervello che si manifestano con perdita di memoria e deficit cognitivi che caratterizzano patologie come l'Alzheimer. A fare la scoperta un ricercatore italiano, Andrea Volterra, che lavora all'Università di Losanna in Svizzera. L'infiammazione, secondo un meccanismo che coinvolge alcuni neuroni detti astrociti, arriva ad alterare le cellule cerebrali presenti nell'ippocampo, il centro dei ricordi. I test sono stati condotti utilizzando dei modelli animali affetti da sclerosi multipla e ha valutato che è sufficiente anche un innalzamento moderato di alcune molecole infiammatorie per determinare conseguenze negative sull'efficienza della memoria. La scoperta potrebbe portare alla formulazione di farmaci che siano in grado di contrastare questo meccanismo, riducendo così la demenza.

Viene influenzato l'ippocampo

Le molecole infiammatorie condizionano il funzionamento dei neuroni dell'ippocampo, il centro dei ricordi

CANADA

C'è una nuova conferma del legame esistente tra depressione e flogosi

Ci sarebbe un legame molto stretto anche tra infiammazione e depressione. È questa l'ipotesi avanzata da uno studio che è stato condotto dai ricercatori del Camh di Toronto, in Canada, e pubblicato sulla rivista Jama Psychiatry. In chi è depresso (e senza patologie in atto) il livello di infiammazione cerebrale sarebbe superiore anche del 30% rispetto a soggetti sani. Sono state utilizzate scansioni Pet (tomografia ad emissione di positroni) che hanno permesso di "vedere" (per la prima volta in modo diretto) che le cellule della microglia, quelle cellule che, a livello cerebrale, sono chiamate in causa quando c'è un'infiammazione erano attive. Questo apre la strada a nuove ipotesi di cura, che sfruttino questa recente ricerca.

Una malattia sempre più fisica

Questa ricerca conferma la natura sempre più fisica della depressione



AUSTRALIA

Colite ulcerosa: un'alga potrebbe essere la cura

È una delle patologie infiammatorie dell'intestino più serie. La colite ulcerosa potrebbe avere una possibile cura sfruttando le proprietà di un'alga marina, finora utilizzata soprattutto per favorire la perdita di peso, il *Fucus vesiculosus*. Ad aprire questo nuovo scenario è una ricerca dell'University of Tasmania, in Australia, che ha ottenuto buoni risultati nella riduzione significativa dell'infiammazione che caratterizza questa malattia grazie al fucoidan, un polisaccaride estratto dall'alga. Per ora i test sono stati fatti su cavie da laboratorio. Altri studi sono necessari per la definizione di un farmaco.



Ridotti i sintomi

L'uso dell'estratto d'alga ha normalizzato la patologia con una riduzione dei marcatori infiammatori

Origine naturale

La melatonina è una sostanza che viene sintetizzata dall'epifisi, una ghiandola posta alla base del cervello



STATI UNITI

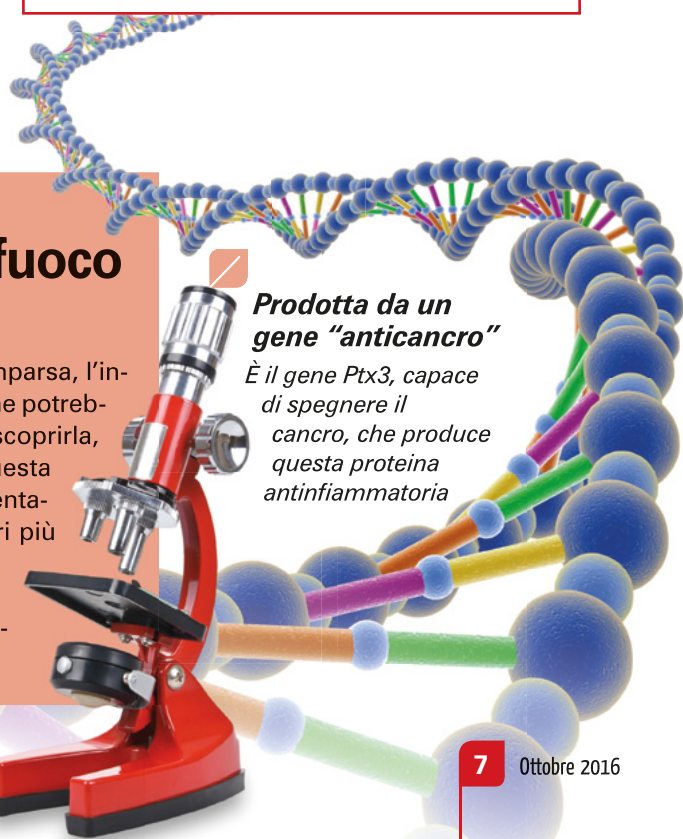
La melatonina meglio dei Fans?

Con l'avanzare dell'età si è più esposti a malattie infiammatorie. E proprio sugli anziani si è dimostrata utile la melatonina, una sostanza che sintetizziamo naturalmente, ma che viene utilizzata come integratore per favorire il riposo e regolare il ciclo sonno-veglia. A sostenerlo una metanalisi, condotta dalla Stony Brook University School of Medicine di New York, che ha messo a confronto i risultati di una serie di sperimentazioni condotte con la melatonina che avrebbe dimostrato di essere in grado di ridurre i marcatori dell'infiammazione, come l'interleuchina 6 e la proteina C reattiva. La possibilità di usare la melatonina è particolarmente interessante poiché si eviterebbero gli effetti collaterali di antinfiammatori come i Fans.

ITALIA

Una proteina per spegnere il fuoco che è tra le cause dei tumori

Anche il cancro ha, tra i fattori che ne favoriscono la comparsa, l'infiammazione. E proprio su questa agisce una proteina che potrebbe rivelarsi utile contro una delle patologie più temute. A scoprirla, anni fa, un ricercatore italiano, Alberto Mantovani. Ora questa proteina, trasformata in farmaco, è oggetto di una sperimentazione per farne una possibile cura contro alcuni dei tumori più diffusi, come quello al colon e della pelle. Questa proteina, viene prodotta da un gene, il Ptx3, che riesce a bloccare il cancro tenendo sotto controllo l'infiammazione che ne favorisce la crescita.



Prodotta da un gene "anticancro"

È il gene Ptx3, capace di spegnere il cancro, che produce questa proteina antinfiammatoria

IL TUO PERCORSO



DI BENESSERE

Gli antinfiammatori da





I testi di questo numero sono stati curati dal
dott. Gabriele Guerini Rocco, medico esperto in medicina naturale

avere sempre in casa

Arnica, aloe, boswellia & Co.: questi gli indispensabili

Ci sono alcune piante che, più di altre, hanno dimostrato di essere efficaci antinfiammatori. Ecco allora le indispensabili: arnica (per l'apparato muscoloscheletrico), aloe (per apparato digerente e pelle), boswellia (in situazioni già croniche), salice bianco (una vera aspirina naturale) e uncaria (uno scudo contro virus e batteri).

A PAGINA

27

Sfrutta l'energia delle bacche: grandi soluzioni in piccoli frutti

Tra le risorse che la Natura ci regala contro le infiammazioni, ci sono senz'altro le bacche. Questi piccoli frutti sono un vero concentrato di principi benefici, da utilizzare soprattutto a livello preventivo, ma utili anche di fronte a un'infezione acuta. Mirtillo, ribes nero, ma anche aronia, maqui e cranberry: queste le più potenti.

A PAGINA

60

Il rimedio è servito in tazza: le erbe officinali per stare bene

Sin dai tempi antichi la fitoterapia sfruttava alcune erbe per la preparazione di tisane, decotti e infusi dall'effetto terapeutico. Piante come la malva, ma anche il timo o ancora l'ortica o il partenio possono essere usate anche oggi per una "cura in tazza", che consenta di risolvere piccoli disturbi quotidiani senza imbottirsi di medicinali.

A PAGINA

66

Curati anche a tavola: i cibi sì e i cibi no per una dieta antidolore

La dieta che seguiamo, gli alimenti che ogni giorno portiamo in tavola, sono uno straordinario strumento per ripristinare e conservare la nostra salute. Grazie a ciò che mangiamo possiamo contrastare l'azione di molecole pro-infiammatorie e quindi agire anche contro il dolore. Scopri i cibi da preferire e quelli da evitare, per stare bene.

A PAGINA

75

Vinci le infiammazioni al *Vivi meglio e più a*

Spegni subito i focolai infiammatori che minacciano il tuo benessere.

Ma fallo con la forza delle piante: solo così proteggi davvero la tua salute

L'infiammazione è il segnale che qualcosa non va. Per questo dobbiamo aiutare il nostro corpo a liberarsene. Eliminare l'infiammazione significa rimuovere ciò che perturba il normale funzionamento del nostro organismo. L'infiammazione è dunque, innanzitutto, una potente arma di difesa. Si tratta infatti di un processo che si innesca quando qualcosa interferisce con la normale funzionalità del nostro organismo. Di fronte a una possibile minaccia, viene lanciato un allarme affinché questo fattore di pericolo possa essere allontanato o neutralizzato. L'infiammazione è di fatto una reazione benefica, per quanto spesso collegata al dolore.

Un meccanismo di difesa che può farti ammalare

Qualsiasi sia l'origine, l'infiammazione è ciò che attiva e richiama sul posto tutte le forze necessarie alla risoluzione del problema. È dunque uno strumento prezioso, ma allo stesso tempo un meccanismo la cui durata deve essere limitata nel tempo. Il fattore tempo è, infatti, ciò che fa la differenza.

Un'infiammazione che si protrae a lungo, che addirittura diventa cronica, è fonte di progressivo inde-

bolimento dell'organismo, che viene fiaccato proprio dal continuo stato di allerta. Il sistema immunitario, costantemente sollecitato, alla fine diventa poco efficace e siamo più esposti a malattie di ogni genere. Ma le conseguenze si possono spingere ancora più in là e arrivare persino a creare un danno ai tessuti. Così, quel meccanismo che è stato attivato per risolvere il problema, diventa fonte di nuovi problemi. Aiutare il nostro corpo a fronteggiare i processi infiammatori è dunque un modo per proteggere la nostra salute. Ma è importante che quest'aiuto sia davvero tale. Oggi la ricerca medica ci ha messo a disposizione tanti strumenti per contrastare i focolai infiammatori, medicinali potenti, efficaci in breve tempo ma, come recitano gli annunci delle stesse case farmaceutiche (che spesso passano inascoltati), sostanze che possono avere effetti collaterali anche gravi. Un approccio naturale ai problemi di salute è quello che andrebbe sempre preferito, perché più rispettoso del modo in cui il nostro organismo funziona. Il segreto di lunga vita è allora contrastare le infiammazioni innanzitutto con uno stile di vita che prevenga il loro insorgere (in questo senso la dieta è di fondamentale importanza) e poi, quando è necessario, ricorrendo a rimedi naturali, più tollerati e con meno controindicazioni rispetto ai farmaci di sintesi.

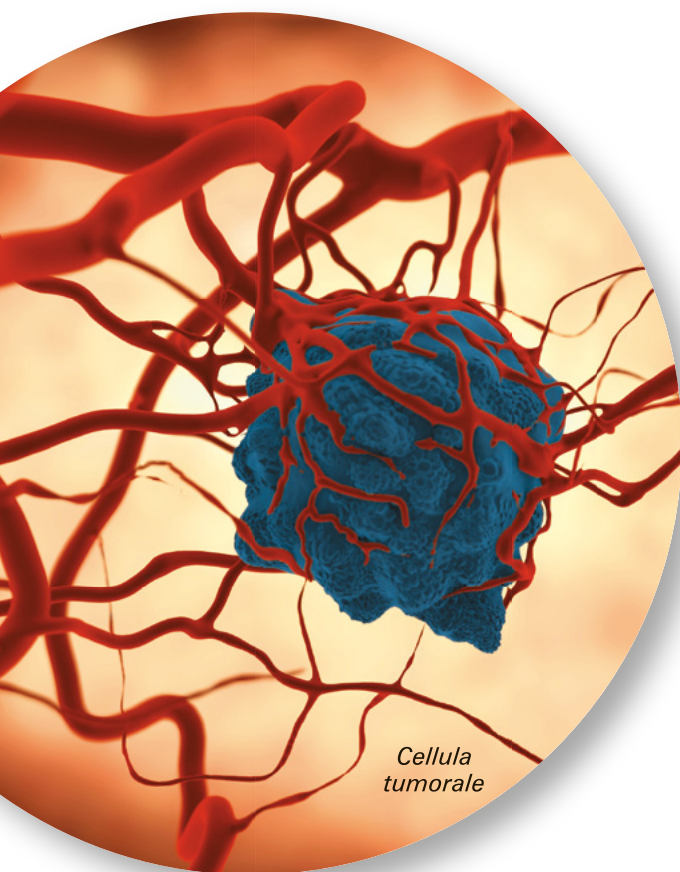


naturale lungo



Alleati da non sottovalutare

*I rimedi naturali
sono preziosi
alleati per curare
e prevenire
le infiammazioni,
anche quelle
nascoste*



Cellula tumorale

Così tieni lontano an

Appurato che è necessario aiutare il nostro organismo a liberarsi delle infiammazioni, è importante comprendere che non tutte le infiammazioni sono uguali: alcune sono da temere più di altre. Con il termine infiammazione (nel linguaggio medico si parla anche di flogosi) si intende semplicemente l'insieme delle reazioni che servono ad arginare o riparare i danni prodotti da un agente esterno. È infiammazione quella prodotta da un taglio e che porta alla rigenerazione cutanea o quel dolore articolare successivo a uno sforzo. Ma quest'infiammazione non è la più pericolosa. Quella dalla quale è necessario difendersi maggiormente è più subdola e silenziosa. Viene definita infiammazione di basso livello, perché è priva di sintomi eclatanti. Si tratta ancora di un tentativo di difenderci da ciò che minaccia la salute, ma la situazione non è tale da richiedere un grande dispiegamento di forze, quanto piuttosto un'attivazione del sistema immunitario che, come dice il nome, è di basso livello ma prolungata nel tempo. C'è questo tipo di infiammazione dietro alle malattie più pericolose. Infarto, ictus, ma anche i tumori sono in qualche modo legati a un processo infiammatorio che si è cronicizzato. Ormai la ricerca scientifica è sicura di aver trovato proprio nell'infiammazione il denominatore comune di patologie diversissime. L'aterosclerosi non è tanto dovuta a un

Le cause

Alimentazione scorretta, batteri, smog e radicali liberi: come il problema ha origine

I processi infiammatori possono essere originati da cause diverse, che portano a un'attivazione dei meccanismi di difesa dell'organismo. Tutti questi fattori determinano anche un aumento della produzione di radicali liberi, molecole che danneggiano le cellule e che sono esse stesse fonte di infiammazione. Ecco quali sono.

- **ALIMENTAZIONE SCORRETTA:** alcuni cibi, soprattutto se consumati di frequente, possono determinare un'infiammazione di basso livello. Un eccesso di zuccheri e grassi (idrogenati e trans) e di alcolici è sicuramente tra le cause del problema. Tra i fattori che favoriscono la flogosi, c'è anche il non riconoscere per tempo l'esistenza di un'intolleranza alimentare.

- **CONSUMO FREQUENTE DI FARMACI:** vengono affaticati organi come fegato, intestino o reni, con un aumento delle scorie nell'organismo oltre a introdurre sostanze chimiche capaci di determinare infiammazione.

- **INQUINAMENTO AMBIENTALE:** metalli pesanti che respiriamo o che ingeriamo, polveri sottili, sostanze disciolte nell'acqua che beviamo ma anche il fumo di sigaretta sono pericoli che il nostro organismo combatte attivando un processo infiammatorio. A questi vanno aggiunti elementi più "naturali" come i raggi Uv.



COLOSE E PORTANO A GRAVI PATOLOGIE

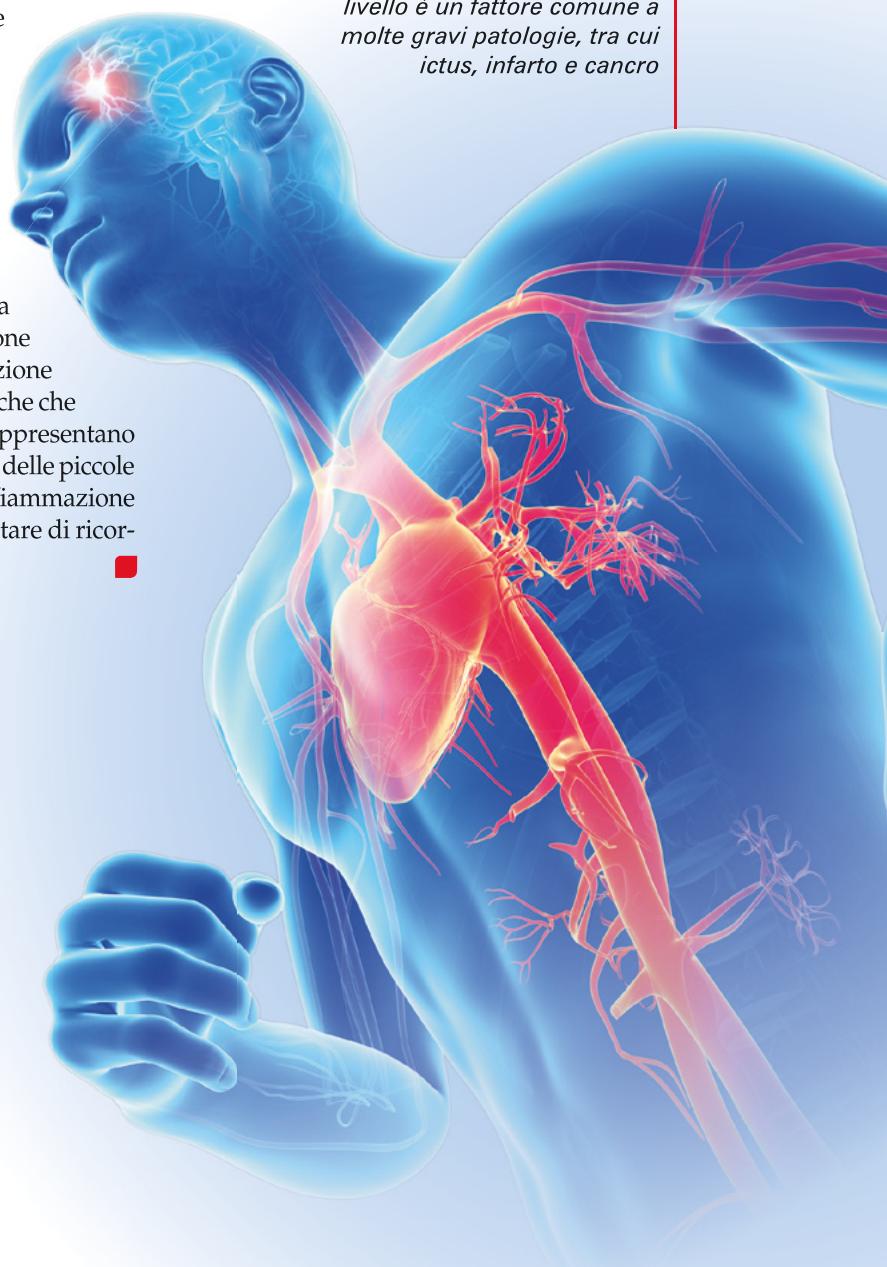
che tumori, ictus e infarto

eccesso di grassi nel sangue, ma all'ossidazione di questi grassi che infiamma le pareti dei vasi sanguigni. I tumori stessi possono essere innescati da un processo infiammatorio e le citochine e le chemochine, sostanze coinvolte nella risposta alle infiammazioni, si trovano in grandi quantità nelle masse neoplastiche. Persino infiammazioni banali ma trascurate, come quelle gengivali, sono state collegate a una maggior incidenza di alcuni tipi di cancro, come quello al pancreas. Ma come difendersi da questa infiammazione di basso livello se risulta praticamente invisibile? Rimuovendo le cause, che sono soprattutto legate allo stile di vita. È prendendosi cura del proprio corpo giorno per giorno che si può evitare questa forma subdola di infiammazione. Attraverso l'alimentazione quindi, praticando attività fisica, evitando l'assunzione indiscriminata di farmaci. Perché le sostanze chimiche che interferiscono con la nostra complessa fisiologia rappresentano un ulteriore fattore di rischio. Ecco allora che la cura delle piccole infiammazioni quotidiane e della più pericolosa infiammazione di basso livello hanno un punto in comune nell'evitare di ricorrere a farmaci di sintesi troppo aggressivi.

Denominatore comune di tante malattie

L'infiammazione di basso livello è un fattore comune a molte gravi patologie, tra cui ictus, infarto e cancro

- **STRESS:** vivere sotto pressione è di fatto un mantenere il corpo in allerta costante. Lo stress determina il rilascio di sostanze pro-infiammatorie e le conseguenze possono essere accusate in ogni distretto corporeo.
- **LIMITATA O ECCESSIVA ATTIVITÀ FISICA:** sia la sedentarietà che il superallenamento possono determinare, per ragioni opposte, l'avvio di processi infiammatori. Muoversi con regolarità e con moderazione porta invece al rilascio di sostanze antinfiammatorie, come particolari miochine.
- **VIRUS E BATTERI:** anche a un'infezione da agenti patogeni il corpo risponde con l'attivazione di un processo infiammatorio.
- **TAGLI, FERITE E TRAUMI.**





L'INTERVISTA

«Ecco perché scegliere una **soluzione verde**»

Gli antinfiammatori di sintesi non sono la sola cura a disposizione. E nemmeno la preferibile. Il professor Emilio Minelli spiega i motivi

L'infiammazione può manifestarsi in molti modi, ma in ogni caso siamo abituati ad affrontarla, quando si presenta, scegliendo la strada più rapida e comoda. Anche a costo di qualche effetto collaterale o, nel caso di usi molto frequenti, del rischio di assuefazione. In effetti farmacie e parafarmacie sono piene di prodotti di sintesi dall'effetto antinfiammatorio: economici, facili da reperire (alcuni possono essere acquistati senza ricetta) e ad azione rapida. Caratteristiche che li rendono una sorta di "pillola magica" contro vari malesseri, da prendere al bisogno... e spesso anche nel dubbio. Ma così il rischio di abuso, e degli effetti indesiderati che questo abuso comporta, è dietro l'angolo. Ma esiste un'alternativa? Certo: il mondo naturale è ricco di piante, fiori e radici dagli effetti (anche) antinfiammatori. Come spiega il professor Emilio Minelli, esperto di medicina tradizionale cinese, omeopatia, fitoterapia e medicina integrata centrata sulla persona. Questi "farmaci naturali" rappresentano spesso l'alternativa migliore, per via del loro meccanismo d'azione più selettivo e del ridotto

rischio di effetti collaterali, un problema da non sottovalutare soprattutto nelle infiammazioni croniche e ricorrenti.

Antinfiammatori naturali e di sintesi: ci sono differenze nel modo in cui agiscono?

«I meccanismi d'azione degli antinfiammatori naturali e non sono simili - risponde il professor Minelli -. Basti pensare che molti principi degli antinfiammatori di sintesi sono derivati da piante e in seguito sintetizzati in laboratorio. Il caso più eclatante è l'aspirina».

Perché preferire gli antinfiammatori naturali, allora?

«Perché, nonostante il meccanismo d'azione sia simile a quello dei farmaci di sintesi, esistono delle differenze sostanziali. Quando è in corso un'infiammazione, la durata e l'ampiezza di quest'ultima si devono anche al metabolismo delle prostaglandine, molecole che agiscono proprio come mediatori dei processi infiammatori. L'efficacia degli antinfiammatori dipende dalla capacità di inibire queste sostanze. Ma non tutte le prostaglandine sono uguali. Alcune sono "aggressive": effettivamente contribuiscono alla flogosi, la aumentano. Altre invece sono, in un certo senso, protettive: favoriscono



Il prof. Emilio Minelli, esperto di medicina tradizionale cinese, omeopatia, fitoterapia e medicina integrata centrata sulla persona





Fiori e radici preziosi

Piante, fiori e radici custodiscono principi attivi antinfiammatori usati anche in farmacologia

Le prostaglandine sono le molecole dell'infiammazione. Ma non tutte sono uguali: i Fans eliminano anche quelle protettive

la circolazione, la dilatazione dei vasi sanguigni, la funzionalità renale e l'integrità della mucosa duodenale... Gli antinfiammatori di sintesi non steroidei per lo più bloccano indiscriminatamente tutte le prostaglandine. Funzionano, quindi, proprio perché eliminano quelle "cattive", e così ci liberano del sintomo; ma allo stesso tempo provocano una serie di effetti collaterali perché inibiscono anche quelle "buone", privandoci della loro azione protettiva nei confronti di alcuni apparati e funzioni organiche. Per questo motivo, sul lungo termine, possono manifestarsi effetti che sono l'esatto opposto di quelli per cui avevamo assunto questi medicinali, ad esempio infiammazioni gastriche, ulcere e altri disturbi a carico di stomaco e intestino, ma possono presentarsi anche alterazioni nella funzionalità renale e del battito cardiaco».

CONTINUA A PAG. 16

Farmaci steroidei e non: queste le differenze

I farmaci antinfiammatori si dividono in due categorie: steroidei e non steroidei. Questi ultimi, detti Fans, acronimo appunto di farmaci antinfiammatori non steroidei, sono i più utilizzati e agiscono inibendo le prostaglandine, molecole mediatrici dell'infiammazione. Oltre a questa azione, possono essere formulati per funzionare come analgesici e/o antipiretici (quindi ridurre dolore e/o febbre), infatti vengono assunti per alleviare anche stati febbrili, mal di schiena, mal di denti, dolori mestruali, mal di testa, contratture... Per tale motivo abusarne non è raro. Tra gli

effetti collaterali vi sono patologie gastriche, sensibilità individuali, insufficienza renale o epatica. Gli antinfiammatori steroidei o cortisonici, invece, sono formulati per avere forma simile a quella del cortisolo, l'ormone che viene sintetizzato dal surrene e che, tra l'altro, controlla l'attività dell'enzima fosfolipasi A2, un precursore dei processi infiammatori. Il più noto è il cortisone. Questi farmaci sono comunemente usati anche contro le allergie. Tra gli effetti indesiderati vi sono osteoporosi, ulcere, edemi, insufficienza surrenalica.



SEGUE DA PAG. 15

E questo non succede con gli antinfiammatori naturali?

«Non in questa misura. Gli antinfiammatori naturali bloccano esclusivamente, o quasi, le prostaglandine "aggressive" e lasciano invece quelle "protettive" libere di svolgere le loro funzioni. Anche per questo il rischio di effetti collaterali è decisamente più basso. Vari studi hanno dimostrato che assumere un antinfiammatorio di sintesi con acido acetilsalicilico e il suo equivalente naturale ha la stessa efficacia, con la differenza che solo nel primo caso si verificano effetti collaterali. Quello delle conseguenze indesiderate è un problema che riguarda soprattutto la popolazione anziana o affetta da patologie croniche. Quelle situazioni in cui, insomma, il malessere e il dolore non sono acuti e passeggeri, ma quotidiani: ciò porta ad un'assunzione costante di antinfiammatori che, se sono di sintesi, col tempo porterà certamente all'insorgere di effetti collaterali. Anche i meccanismi d'azione delle sostanze naturali possono interferire con le prostaglandine "buone", anche se in misura minore, quindi naturalmente non sono immuni da effetti collaterali se li si utilizza per periodi molto prolungati. Ma in ogni caso questi non saranno gravi e importanti come quelli causati dagli antinfiammatori chimici».

Molte essenze vegetali hanno anche un'azione antiossidante: così contrasti i radicali liberi in eccesso

Radicali liberi

Antinfiammatori e antidolorifici non sono la stessa cosa

Antinfiammatori e antidolorifici vanno sempre in coppia? Non è detto, spiega il professor Emilio Minelli: «Gli antidolorifici più efficaci non hanno anche effetto antinfiammatorio, e viceversa - spiega -. Gli antidolorifici agiscono solo a livello cerebrale e "spengono" il dolore, ma non per questo intaccano ciò che causa quel dolore». I Fans sono spesso chimicamente formulati per avere questa doppia azione: danno l'impressione di risolvere rapidamente un malessere che, invece, è ancora in corso e richiede un trattamento più lungo. E dunque nel momento in cui perce-

piamo di nuovo il dolore, perché l'infiammazione in realtà non è guarita, ne assumiamo ancora. «I rimedi soltanto antinfiammatori agiscono invece sul brodo periferico dei recettori - prosegue Minelli -: riducono l'infiammazione e di pari passo il dolore che essa causa, gradualmente. Un'alternativa all'assunzione del solo antinfiammatorio naturale è l'aggiunta di altre sostanze naturali ad attività endorfinogena, come ad esempio l'estratto di iperico: favorendo la produzione di endorfine, garantisce anche l'effetto analgesico».

GRANDE EFFICACIA MA POCHISSIME CONTROINDICAZIONI

Gli antinfiammatori naturali presentano altri vantaggi?

«Sì. Uno dei fattori ricorrenti nell'infiammazione è la produzione di radicali liberi, sostanze "di scarto" delle cellule che sono responsabili dei processi di invecchiamento e dell'insorgere di alcune patologie. I loro effetti negativi sono naturalmente contrastati dall'azione delle sostanze antiossidanti, a patto che le due parti siano in equilibrio. I farmaci antinfiammatori di sintesi però di norma non sono anche antiossidanti: con loro, quindi, l'iperproduzione di radicali liberi causata dal processo infiammatorio non è contrastata. Invece gli antinfiammatori naturali - derivando principalmente da piante - hanno sempre questa azione anti-radicali liberi».

E per quanto riguarda la rapidità d'azione, invece?

«La rapidità d'azione di qualunque rimedio è soggettiva. Comunque spesso si ha la percezione che un antinfiammatorio di sintesi sia più efficace perché talvolta è chimicamente formulato in modo tale da avere anche effetto analgesico: favorisce la produzione di endorfine e porta ad un precoce senso di benessere, anche se l'infiammazione è ancora in corso e necessita di tempo maggiore per guarire.

I prodotti naturali che hanno solo azione antinfiammatoria, più lenta, sono adatti soprattutto al trattamento del dolore cronico. Agiscono principalmente sull'infiammazione e, diminuendo questa, diminuisce di pari passo il dolore che provoca» (vedi box a lato).

Cambia, in un certo senso, l'approccio al dolore.

«Sì, in genere chi sceglie i rimedi naturali ha un approccio diverso nei confronti del malessere: accetta l'idea che il dolore debba spegnersi naturalmente. Sa che l'infiammazione non è un punto isolato nel corpo ma è inserita in un contesto complesso, con cui comunica. Dunque il rimedio antinfiammatorio interagisce e influenza positivamente o meno anche questo contorno. In questo senso i rimedi naturali sono più efficaci: hanno componenti diversificati che agiscono su più livelli, possono essere usati più a lungo nel tempo e con meno effetti collaterali. ■

Utili anche per la prevenzione

Rientrano nella categoria degli antinfiammatori naturali anche piante, erbe e spezie che potrebbero tranquillamente far parte della nostra dieta quotidiana. Ciò significa che possiamo godere dei loro principi attivi anche quando non è in corso un'infiammazione evidente, ma a scopo preventivo. Un vantaggio che non possiamo trarre dai farmaci analoghi, che evidentemente non è consigliabile assumere quotidianamente e senza che ve ne sia reale bisogno. «Un certo tipo di alimentazione, ricca di cibi dall'effetto antinfiammatorio e povera di alimenti che invece favoriscono l'infiammazione - spiega il professor Minelli - aiuta a prevenire le cosiddette infiammazioni a basso grado, cioè quelle infiammazioni silenziose che sono causa di sovrappeso e malattie gravi: diabete, ipertensione, sindrome metabolica... La prevenzione è fondamentale: questi processi infiammatori infatti possono essere in corso ma senza che vi siano sintomi evidenti, perché inizialmente, anche a causa della giovane età, l'organismo riesce a contenerne gli effetti. Con il passare del tempo, però, se non si interviene, emergono tutte le dannose conseguenze».



Puoi usarli ogni giorno

Anche erbe, alimenti e spezie che consumiamo quotidianamente hanno effetto antinfiammatorio



I SEGNALI DEL CORPO

Da acuta a cronica: l'infiammazione si trasforma così

Un meccanismo praticamente identico in ogni situazione si attiva quando qualcosa minaccia il nostro organismo

Il processo infiammatorio segue uno schema identico in ogni situazione. Si parla di infiammazione acuta quando il meccanismo di protezione dell'organismo ha un inizio e una fine. Ecco in sintesi cosa accade quando si scatena l'infiammazione a seguito del contatto con un agente irritante o di un danno a un tessuto.

■ IL PRIMO SEGNO È IL CALORE

L'aumento della temperatura della zona interessata è dovuta al fatto che viene immediatamente aumentata l'irrorazione sanguigna. I vasi sanguigni aumentano il loro calibro per permettere al sangue di far affluire mediatori, anticorpi e sostanze necessarie alla risoluzione del danno. L'allerta viene mandata da sostanze come l'istamina (che interviene nelle primissime fasi dell'infiammazione) e vi è l'intervento di citochine che regolano la risposta dell'organismo.

■ COMPAGNONO ARROSSAMENTO E GONFIORE

L'afflusso di sangue determina anche un secondo segnale evidente, ovvero l'arrossamento della parte. Si può verificare anche un gonfiore dovuto al fatto che i vasi sanguigni diventano più permeabili, per permet-

tere la fuoriuscita di liquido plasmatico. Questo contiene globuline che neutralizzano le tossine presenti e proprio questo liquido consentirà di trasportare gli agenti dannosi ai linfonodi perché vengano eliminati.

■ VIENE RIDOTTA LA FUNZIONALITÀ

Mentre si provvede a far rientrare il problema, la parte interessata dal danno viene in qualche modo "messa a riposo", in modo totale o solo parziale. Se si tratta di un'articolazione, ad esempio, potrebbe subentrare una limitazione alle sue possibilità di movimento, se è un organo questo potrebbe non svolgere appieno il proprio compito.

■ VERSO LA GUARIGIONE

Un ruolo chiave nella risoluzione dell'infiammazione lo hanno i macrofagi, cellule che "mangiano" (il loro nome in greco deriva dal verbo mangiare) le sostanze estranee, favorendo la guarigione. A questo punto avviene la riparazione o la rigenerazione del tessuto coinvolto.



Il dolore? Non sempre compare

La comparsa di un processo infiammatorio è spesso accompagnata dal dolore. Questo si manifesta quando il gonfiore o il meccanismo di risposta dell'organismo all'agente infiammatorio comporta una stimolazione delle terminazioni nervose. Ma il dolore non è sempre presente. Nell'infiammazione di basso livello non si ha alcun dolore localizzato, anche se, con l'andare del tempo, la limitata funzionalità delle parti coinvolte può far insorgere disturbi ricorrenti. Ciò avviene perché la causa che li ha determinati non è scomparsa. Dermatiti o mal di pancia frequenti, dolori che si ripresentano sono segni di un'infiammazione non ancora risolta e profonda.

 **I vasi sanguigni si dilatano**

È per questo che la zona colpita da infiammazione è calda e arrossata

Aumenta la proteina C-reattiva

Quando è in atto un'infiammazione nel nostro organismo viene prodotta una speciale proteina, che prende il nome di proteina C-reattiva. Se negli esami del sangue il suo valore è elevato, allora sicuramente è presente

una flogosi, anche se non è possibile dire dove. I valori normali sono inferiori a 5 mg per litro di sangue. Altro indicatore della presenza di uno stato infiammatorio è la Ves, cioè la velocità con cui i globuli rossi si separano dal plasma.

Quando il problema non si risolve

Quando si ha a che fare con un'infiammazione di tipo cronico il processo infiammatorio non si chiude, ma continua nel tempo. La riparazione del tessuto non avviene in modo completo, la funzionalità della parte non è ripristinata al 100% e si può assistere anche al sovertimento del tessuto interessato (per esempio, formazione di granulomi, polipi, ipertrofie ecc.) ad opera di quelle stesse cellule, i macrofagi, che erano chiamate a risolvere il problema. Si alternano così fasi di lesione e tentativi di riparazione, prolungando lo stato infiammatorio. La trasformazione di

un'infiammazione da acuta a cronica può essere dovuta al fatto che l'organismo non riesce a liberarsi da ciò che lo minaccia o da una reazione autoimmune. L'infiammazione di basso livello è appunto un'infiammazione che si è cronicizzata. È importante però sottolineare che il fenomeno è reversibile finché il tessuto interessato non è profondamente alterato o sovertito, mentre quando lo è, si può solo cercare di ridurre il livello di infiammazione e l'intensità dei sintomi. Per questo diventa ancora più importante prevenire la cronicizzazione delle infiammazioni attraverso uno stile di vita salutare.



Buone abitudini

Cambiare stile di vita riduce l'infiammazione di basso livello, la più subdola e pericolosa

Infiammazioni nascoste? Fai il test

Ci sono alcuni indicatori di uno stato infiammatorio nell'organismo. È bene saper leggere correttamente questi campanelli d'allarme, in modo da poter intervenire per tempo. Anche la presenza, nel proprio stile di vita, di alcune abitudini poco salutari può essere considerata come un fattore di rischio.

- 1** Hai un senso di stanchezza che persiste anche dopo aver sufficientemente riposato.
- 2** Hai frequentemente la pancia gonfia e soffri saltuariamente di episodi di stipsi o di dissenteria.
- 3** Ogni tanto compare un mal di testa inspiegabile.
- 4** Accusi ritenzione di liquidi, con gonfiore a gambe e mani; talvolta al mattino anche gli occhi sono gonfi.
- 5** Compaiono sulla pelle brufoli o impurità.
- 6** Sei in sovrappeso di almeno 10 chili e hai una circonferenza addominale superiore a 102 cm (per gli uomini) o a 88 cm (per le donne).
- 7** Nella tua dieta non abbondano frutta e verdura fresca e non consumi la giusta quantità di fibre (20 g al giorno).
- 8** Hai difficoltà a digerire e avverti pesantezza e dolori gastrici.
- 9** Soffri di influenza o raffreddori ricorrenti.
- 10** Hai infezioni, cistiti, micosi che faticano a guarire.

Se hai considerato come familiari almeno due di queste situazioni il tuo organismo è leggermente infiammato. La prima cosa da fare è cambiare la tua alimentazione perdendo, se è il caso, qualche chilo di troppo (da pag. 75). Di fronte ai disturbi di tutti i giorni o a quelli che si presentano di frequente, rivolgiti poi a rimedi di origine naturale (da pag. 27).

Flosil[®]

CAPSULE

SENZA
GLUTINE

Integratore alimentare di:

Curcuma e **Ortica** per la funzionalità articolare

Vitamina E per l'azione antiossidante

Vitamina D per il mantenimento di ossa sane

Vitamina C per la formazione del collagene

utile per la normale funzione delle cartilagini

Con **Omega 3** e **Ananas**.



**Coadiuvante nelle terapie farmacologiche
per ridurre dosaggio ed effetti collaterali.**

1880 ORAC 2 Capsule Softgel[®]



RICERCA PRODOTTI
FARMACEUTICI

Non controindicato in gravidanza

Prodotto inserito nel Registro del Ministero della Salute cod.59175

www.errepieffe.it

Fans: gli italiani ne usano



Soluzione a portata di mano
Il 56% dei lettori usa rimedi antinfiammatori con una certa frequenza

Ma dalla nostra indagine emerge che le alternative naturali sono sempre più in voga, complici i minori effetti indesiderati

L'alternativa ai farmaci antinfiammatori di sintesi esiste: viene dal mondo naturale, causa meno effetti indesiderati ed è comunque efficace. Ne è consapevole la maggior parte dei lettori che ha risposto al sondaggio condotto sul sito www.riza.it: il 74% ha dichiarato di conoscere e usare i rimedi antinfiammatori naturali occasionalmente, per problemi lievi, oppure costantemente, perché hanno meno effetti collaterali. Sono dati in controtendenza rispetto a quelli che emergono a livello nazionale, dove invece si è notato che frequentemente gli italiani non solo usano ancora troppi farmaci antinfiammatori

CONTINUA A PAG. 24

Antinfiammatori naturali: li conosci e li usi?

• Talvolta, per problemi lievi	49%
• Raramente, non li trovo efficaci	26%
• Sempre, hanno meno effetti collaterali	25%

Quanto spesso ricorri a rimedi antinfiammatori?

• Raramente	44%
• Solo qualche volta	40%
• Molto spesso	16%

NO PRESI PER LUNGHI PERIODI, EPPURE ACCADE SPESSO

ancora troppi (e male)

74%

Sceglie gli antinfiammatori naturali sempre o occasionalmente



73%

Ritiene che l'infiammazione peggiori con una dieta scorretta

45%

Dichiara che muscoli, tendini e articolazioni sono i più colpiti dai processi di flogosi

Farmaci antinfiammatori: perché usarli con cautela?

• Agiscono solo sul sintomo	45%
• Danneggiano lo stomaco	35%
• Affaticano il fegato	14%
• Possono dare assuefazione	6%

Quale organo, per te, è più colpito dall'infiammazione?

• Muscoli, tendini e articolazioni	45%
• Stomaco e intestino	42%
• Apparato respiratorio	7%
• Pelle	6%

Quali sono secondo te i fattori che peggiorano l'infiammazione?

• Una dieta con troppi grassi e zuccheri	73%
• Scarsa attività fisica	16%
• Sovrappeso	11%



Il girovita conta!

Solo l'11% ritiene che il sovrappeso sia un fattore che aggrava l'infiammazione



Hai sofferto per gli effetti collaterali di un farmaco antinfiammatorio?

• No, mai	51%
• Sì, di lieve entità	41%
• Sì, gravi	8%

SEGUE DA PAG. 22

non steroidei, i cosiddetti Fans, ma li usano anche in modo inappropriato: cioè per periodi eccessivamente lunghi (più di 21 giorni consecutivi), quando non ce n'è un bisogno stringente o in concomitanza con l'assunzione di altri farmaci.

ASSUNTI IN MODO INAPPROPRIATO

Lo sostiene ad esempio una ricerca pubblicata nel 2015 sulla rivista *Drug Design, Development and Therapy*, condotta tra gli altri anche da ricercatori dell'Università di Siena, dell'Ospedale Universitario di Udine e dell'Asl del Friuli. Lo studio ha preso in esame 3.050 soggetti tra i 39 e i 64 anni, il 65% dei quali di sesso femminile, che soffrono di dolore cronico. Per 18 mesi è stato monitorato l'acquisto e l'uso di farmaci antinfiammatori e non, sotto prescrizione o no. È risultato che oltre il 97% del campione aveva assunto Fans per più di 21 giorni consecutivi (la media era di oltre 30 giorni consecutivi). Un quarto di questa percentuale ha assunto anche farmaci per ulcera peptica o reflusso gastroesofageo.

SERVONO PIÙ CAUTELE

Che lo stomaco e, più in generale, l'apparato digerente possano subire gli effetti indesiderati dell'assunzione prolungata di farmaci antinfiammatori è un fatto assodato per il 35% dei lettori che hanno risposto al nostro sondaggio. La maggior parte, però, cioè il 45%, ritiene che il punto più problematico sia il fatto che questi medicinali agiscono più sul sintomo che sulle cause dell'infiammazione. Per il 14%, infine, bisogna assumerli con cautela perché appesantiscono il lavoro del fegato.

EFFETTI COLLATERALI? NON PER TUTTI

Nonostante i lettori siano consapevoli delle cautele necessarie da seguire quando si assumono farmaci antinfiammatori di sintesi, il 51% del campione ha dichiarato di non aver mai sofferto dei loro effetti collaterali. Il restante 49% ne ha subiti di lieve (41%) o grave entità (8%).



EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA*
by Patrizia Minguzzi

Sorridi al benessere

PURA al 100%*

*senza aggiunta di acqua

Lavorato
senza shock termici

Funzioni depurative
dell'organismo

PROVALO
ANCHE
AL GUSTO
PESCA BIANCA

Novità
2016



1 bustina
=
1 dose giornaliera



Prova il NUOVO Aloe in Bustine

- L'Aloe di sempre, in pratiche monoporzioni predosate.
- Sempre fresco e pronto all'uso.
- Perfetto per il consumo fuori casa.



Acquista il libro "Scriviamo un'altra storia"
e sostieni l'iniziativa **EssereDonna**

vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna



Numero Verde
800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com

Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

RICONOSCERE ED EVITARE I "VELENI" NEI CIBI



Quasi tutti gli alimenti contengono sostanze chimiche per colorarli, conservarli o insaporirli; il libro spiega quali sono, dove si trovano e quali effetti possono dare. Così puoi scegliere i cibi più sicuri. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

VINCI GASTRITE, ACIDITÀ E REFLUSSO COI CIBI GIUSTI



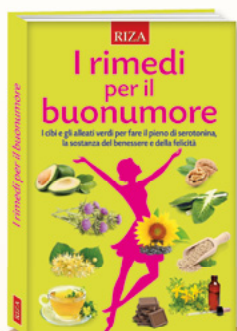
Prenditi cura del tuo stomaco con un'alimentazione sana a cui abbinare i rimedi che rigenerano la mucosa gastrica, facilitano la digestione, prevengono gonfiori, reflusso e bruciori. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

UN FRUTTO PREZIOSO PER LA LINEA E LA SALUTE



Il pompelmo è ricco di virtù: spazza via i grassi dannosi dalle arterie, contrasta i picchi glicemici e fa perdere peso. Anche i semi sono utili perché il loro estratto neutralizza i batteri. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

COME ATTIVARE L'ORMONE DEL BENESSERE



I cali d'animo sono dovuti anche alla carenza di serotonina, la sostanza che influenza il cervello e ci fa sentire contenti; ecco i modi naturali per aumentarne il livello: i cibi giusti, le piante, l'esposizione alla luce, il movimento fisico. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

ASCOLTA I SEGNALI CHE IL TUO CORPO TI MANDA



Ti fa male il ginocchio, la schiena o una gamba? Ti spieghiamo cosa può significare questo disturbo, nel linguaggio simbolico del nostro corpo. I malesseri arrivano per segnalarci cosa non va nella vita che stiamo vivendo ora. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE



Lasciarsi coinvolgere dalle lamentele degli altri ci condiziona negativamente; lamentarci con gli altri ci rende passivi e abbassa l'autostima; i consigli per uscire dalla trappola delle lamentele e rinforzare le nostre risorse profonde. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I CIBI CHE PROTEGGONO DAI TUMORI



L'alimentazione è lo strumento più efficace per prevenire il cancro: con la dieta giusta si evita un tumore su tre. Nel libro tutti i cibi più efficaci per combattere a tavola le cellule cancerose. In edicola da solo dal 29 settembre 2016

QUANDO IL CORPO RIFIUTA UN CIBO



Tutto quello che serve sapere sulle intolleranze: come riconoscerle, cosa fare per prevenirle, quali alimenti e rimedi verdi sono più efficaci per ridurre i disturbi e risanare l'intestino infiammato. In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

SE TI DEPURI PREVENI TUTTE LE MALATTIE



I consigli per eliminare le tossine grazie ai cibi depurativi e ai rimedi naturali. Ritrovi energia, cancelli i disturbi e preveni le patologie più gravi. In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Questi i 5 rimedi indispensabili

Tra i molti **antinfiammatori naturali**, ecco i più efficaci, i più studiati, i più potenti. Insomma quelli di cui non puoi fare a meno

Arnica

Il fiore che rigenera le tue articolazioni

a pagina

28

Aloe

La pianta del deserto dalle foglie lenitive

a pagina

38

Boswellia

La resina utile se il problema è cronico

a pagina

46

Salice bianco

L'albero che spegne febbre e mal di testa

a pagina

50

Uncaria

La liana efficace contro virus e batteri

a pagina

54

ARNICA

Il fiore che rigenera le tue articolazioni

Efficace contro i sintomi dell'artrosi,
è utile anche per chi fa attività sportiva

È un fiore del colore del sole che, come lui, “scalda” i tessuti sciogliendo le contratture e alleviando le contusioni. Anche se gli studi ne hanno confermato le proprietà antinfiammatorie e lenitive solo recentemente, l’arnica è usata da secoli come rimedio naturale contro traumi di vario genere. Non sappiamo se fosse nota anche in tempi più antichi, ma è certamente dal Medioevo che ne troviamo tracce nei testi, dove viene citata per la sua capacità di curare ecchimosi e contusioni. Effettivamente le proprietà antidolorifiche e astringenti, oltre che antinfiammatorie, rendono l’arnica il rimedio giusto per traumi che generano un livido e lasciano la muscolatura dolorante.

SI USA TUTTA LA PIANTA

I principi attivi sono custoditi in varie parti della pianta - capolini fioriti, rizoma e radici - che vengono usate per formulare rimedi differenti. A partire dai fiori, si ricavano l’oleolito o la tintura madre. Nel primo caso le infiorescenze (fresche o essiccate) vengono lasciate macerare in un olio vegetale, nel secondo in alcol e acqua. Anche le radici essiccate possono essere trattate in alcol per ottenere un estratto curativo. L’olio di arnica è anche l’ingrediente attivo di gel, pomate e creme che si trovano facilmente in commercio. Il farmaco omeopatico, infine, si ricava usando l’intera pianta.



È una specie protetta

Cresce nei pascoli di montagna

L'Arnica montana è una pianta perenne della famiglia delle Asteraceae, la stessa di cui fanno parte anche lattuga, tarassaco, cardo, girasole e camomilla. Cresce spontaneamente in montagna, tra i 500 e i 2500 metri di altitudine. I fiori hanno un

profumo intenso, quasi amarognolo, e assomigliano a grandi margherite giallo-arancioni. Sbocciano in estate. Il fusto è robusto e può essere alto fino a 60 centimetri. È una specie protetta. In Italia non è difficile da trovare, anche se non è molto diffusa. È più facile reperirla nei pascoli in quota dell'Europa del nord, Isole Britanniche escluse, e della penisola iberica. Un'altra specie affine all'Arnica montana, l'Arnica chamissonis, è invece tipica di Canada e Stati Uniti.



La raccolta

I capolini in estate, le radici in autunno

La raccolta dei fiori dell'arnica avviene in genere da fine maggio ad agosto. Le radici invece di norma vengono prelevate in autunno. Essendo l'Arnica montana una specie protetta, spesso per la formulazione dei rimedi commercializzati su larga scala vengono usate specie di arnica affini e dalle proprietà analoghe. Per lo stesso motivo, non è possibile raccogliere le piante di Arnica montana che si trovano nei prati. È bene comunque ricordare che bisogna essere esperti in materia per riconoscere con certezza la pianta giusta e il momento ideale della fioritura, per poi utilizzare correttamente i fiori. È preferibile quindi acquistare le infiorescenze già essiccate o rimedi già pronti all'uso.

Si può coltivare a casa

In un terreno drenato e con tanta luce

L'arnica può essere coltivata a casa, anche se solo a scopo ornamentale, in giardino o in vaso. In quest'ultimo caso richiede qualche attenzione aggiuntiva. Ha bisogno di terreni drenati e di una posizione piuttosto soleggiata, ma non in pieno sole per tutto il giorno. Bisogna innaffiarla regolarmente, soprattutto se è in vaso ed è giovane. È consigliabile interrare i semi oppure procedere per talea dal rizoma in primavera, ma chi non ha il pollice verde può acquistare nei vivai piccole piantine già "avviate".

Mai sulla pelle lesionata

L'arnica è un rimedio potente e, a seconda della formulazione, ha precise indicazioni d'uso. In generale, però, ricorda che non va mai ingerita (a meno che non si tratti di un rimedio omeopatico): l'arnicina, un principio attivo della pianta, è velenoso. Anche in caso di uso esterno è importante evitare di applicarla sulle ferite aperte o sulla pelle lesionata.





Da applicare subito

Appena dopo una botta applicare l'arnica favorisce una più rapida guarigione

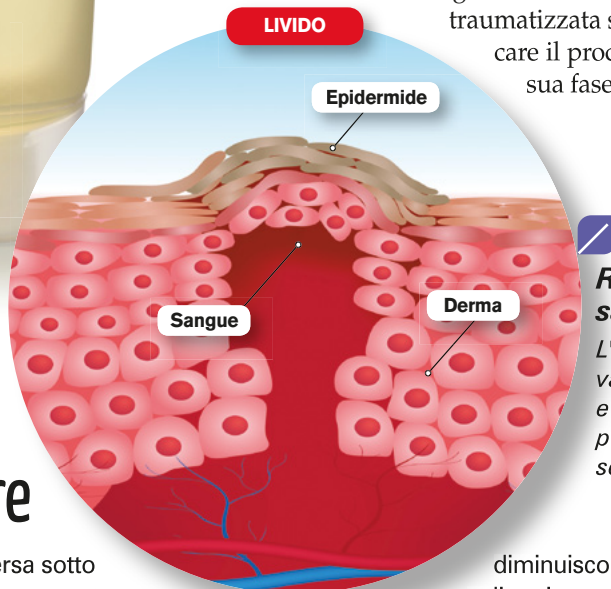
Perché funziona

Agisce sul circolo e l'edema scompare

Dopo la botta, il sangue che si riversa sotto la pelle genera un rigonfiamento arrossato. Mentre il sangue si accumula e l'emoglobina cambia, il livido diventa scuro (nero-viola). All'organismo servono alcuni giorni per riassorbire i liquidi: nel frattempo la macchia diventa verde-gialla e poi sparisce. L'arnica è un rimedio efficace per accelerare questo processo di riassorbimento del livido, perché contiene glucosidi flavonoidi, sostanze dall'effetto vasocostrittore, cioè che

In gel o pomata arrossamenti, gon

Nelle tradizioni popolari, l'arnica era nota come "erba delle cadute". E infatti risolve efficacemente i principali traumi che ne conseguono: contusioni e lividi. Le ecchimosi, cioè emorragie sottocutanee, si generano quando, anche senza che la pelle si laceri, avviene un urto a carico del tessuto connettivo e delle fibre muscolari abbastanza forte da rompere i piccoli capillari che si trovano sotto la cute: il sangue che vi fuoriesce dà origine alla macchia scura e dolente. I liquidi accumulati nei tessuti danno origine all'infiammazione improvvisa, i cui segnali iniziali sono appunto il gonfiore e l'arrossamento: la borsa del ghiaccio che si consiglia di mettere sulla parte del corpo traumatizzata serve appunto a placare il processo di flogosi nella sua fase più acuta.



Riduce i vasi sanguigni

L'arnica ha un'azione vasocostrittrice e frena così la perdita di sangue sottocutanea

diminuiscono il diametro dei piccoli vasi sanguigni frenando così la perdita di sangue sottocutanea. Anche gli oli essenziali contenuti nel fiore agiscono sulla circolazione, garantendo una corretta irrorazione sanguigna a tessuti e organi. Le virtù disinfettanti, analgesiche e antinfiammatorie, inoltre, aiutano ad eliminare il gonfiore e il dolore del trauma e ad evitare che l'accumulo anomalo di liquidi dia luogo a flogosi più gravi.



per trattare fiori e dolori

ECCHIMOSI: PER ALCUNI SONO PIÙ FREQUENTI

I lividi si generano dunque quando subiamo un colpo forte e doloroso, ma possono comparire anche come conseguenza di urti decisamente meno intensi e a cui, sul momento, non si presta nemmeno attenzione. Molto dipende dalla fragilità dei vasi sanguigni (che aumenta con l'età) e dallo spessore della pelle: per questi motivi alcuni soggetti tendono a manifestare ecchimosi più frequentemente e facilmente di altri. Se invece i lividi appaiono spesso, senza alcuna valida motivazione apparente e durano a lungo, allora potrebbe essere colpa di qualche patologia e occorre indagarne le cause con un medico.

Tintura
madre



Fai da te Il decotto che riassorbe in fretta gli ematomi

Per una soluzione fai da te che dia sollievo e acceleri il riassorbimento degli ematomi, puoi fare degli impacchi con un decotto di arnica. Procurati foglie e fiori di arnica essiccati e mettile due cucchiaini in un litro di acqua fredda. Porta a ebollizione e lascia bollire per 5 minuti. Poi togli dal fuoco, lascia in infusione per altri 5 minuti e filtra usando un colino. Prendi delle garze pulite, immergile nel decotto e applicale per una ventina di minuti sulla parte del corpo interessata dall'ecchimosi, ma solo se la pelle è integra e non lesionata.

C'è anche la tintura madre

Dai fiori essiccati si ricava anche la tintura madre, un altro rimedio utile in caso di ecchimosi. Si prepara lasciando macerare in acqua e alcol le infiorescenze essiccate, raccolte subito dopo la fioritura. La trovi in commercio già pronta. Se hai un livido, puoi praticare degli impacchi immergendo una garza pulita in una soluzione ottenuta diluendo 40 gocce di tintura madre di arnica in mezzo bicchiere di acqua tiepida. La tintura madre, sempre diluita in acqua, può essere usata anche per trovare sollievo in caso di contratture e dolori muscolari.

Sulle ginocchia doloranti

Gel o pomate a base di arnica sono indicati anche per i dolori articolari, soprattutto nel caso in cui vi sia un'inflammatione con gonfiore, che l'arnica aiuta a riassorbire, cosa piuttosto frequente ad esempio a livello delle ginocchia e in caso di artrosi. In commercio si trovano numerosi prodotti a base di arnica, caratterizzati da concentrazioni diverse di principio attivo. Si va dal 15% e si arriva anche al 50% e oltre. Un massaggio due o tre volte al giorno aiuterà a far riassorbire l'edema e a migliorare la mobilità articolare.



Giunture ok

L'arnica è indicata per dolori reumatici alle ginocchia, soprattutto se appaiono gonfie

L'oleolito per massaggi anti-contratture

Al di là delle ecchimosi, una manifestazione del trauma più superficiale e visibile, l'arnica è preziosa anche per lenire dolore e infiammazione più in profondità, a livello del tessuto muscolare e connettivo. Può capitare, ad esempio, che i muscoli siano interessati da contratture, lesioni di lieve entità, indolenzimenti che rendono il movimento doloroso e difficoltoso. Ciò accade di frequente facendo sport senza un adeguato riscaldamento o troppo intensamente. In questi casi, o anche semplicemente se hai i muscoli dolenti dopo uno sforzo, l'arnica può aiutarti a tornare in forma rapidamente. Il modo migliore per sfruttarne le proprietà è un massaggio distensivo e sfiammante con l'oleolito. È un unguento davvero potente ed efficace: quasi tutte le creme o i gel all'arnica che trovi in commercio come rimedio contro traumi e contratture contengono una percentuale di questo olio. In caso di bisogno puoi quindi affidarti a uno di questi prodotti (assicurandoti che contenga una buona quantità di estratto di arnica e che sia di qualità) oppure usare direttamente l'oleolito, dal potere più concentrato.



Distensivo

Un massaggio con l'oleolito d'arnica scioglie le tensioni e distende i muscoli

È un unguento potente **Si ottiene dalla macerazio**

L'oleolito si ottiene lasciando macerare in un olio vegetale i fiori di arnica freschi o secchi. Lo puoi acquistare in farmacia, in erboristeria oppure online. Non è difficile, però, prepararlo a casa: procurati fiori essiccati di arnica sufficienti a riempire per tre quarti un contenitore di vetro a chiusura ermetica che avrai precedentemente sterilizzato. A questo punto aggiungi olio di mandorle dolci di qualità e riempi il barattolo fino all'orlo. Sigilla accuratamente, agita



Incidenti di percorso

L'oleolio d'arnica risolve i piccoli problemi a carico dell'apparato muscolare

Piccoli traumi

Vinci crampi, strappi e stiramenti

L'oleolito di arnica è utile in caso di crampi, tendiniti, strappi, distorsioni e stiramenti... ogni volta che, insomma, si verifica un trauma a livello muscolare o tendineo. L'unguento lenisce gonfiore, infiammazione e dolore, accelerando la guarigione e il recupero della mobilità. È dunque un rimedio apprezzato soprattutto da chi fa sport e spesso si trova a fare i conti con questi "incidenti di percorso". Ma in realtà si tratta di traumi che possono capitare a chiunque faccia un movimento brusco "a freddo" o magari mantenga una postura errata a lungo.

Fai così: per trovare sollievo e accelerare la guarigione, massaggia 2-3 volte al giorno la parte indolenzita e infiammata con qualche goccia di oleolito di arnica. Se hai la pelle sensibile o se vuoi un effetto più moderato, diluisci ulteriormente l'oleolito in un altro olio vegetale. Applica l'unguento con movimenti lenti e profondi, sulla pelle integra, fino a completo assorbimento.



ne dei fiori

e lascia riposare in un luogo fresco, buio e asciutto per almeno un mese. Trascorso questo periodo, filtra l'oleolito ottenuto una o due volte e conservalo in una bottiglietta di vetro scuro con contagocce. Ricorda di strizzare bene i fiori, prima di buttarli. Se hai la pelle particolarmente sensibile, prima dell'uso puoi diluire poche gocce di oleolito in un altro olio vegetale da massaggio. In ogni caso non usarlo mai sulla pelle lesionata e sulle ferite aperte.



Il vantaggio in più

Allevia anche fatica e stanchezza muscolare

Anche in assenza di un particolare trauma, l'arnica aiuta i muscoli a rigenerarsi. Puoi fare un massaggio con poche gocce di oleolito, dunque, anche se vuoi soltanto liberarti dell'affaticamento muscolare conseguente a una giornata particolarmente faticosa. Se la spossatezza non è intensa, però, ricorda di diluire poche gocce di oleolito in un altro olio vegetale: manterrai gli effetti sfiammanti e analgesici, ma saranno meno "aggressivi". In alternativa, puoi fare un bagno tonificante.

Prepara un decotto mettendo in infusione una manciata di fiori di arnica essiccati in un litro d'acqua bollente per 15 minuti. Poi filtra e aggiungi all'acqua della vasca da bagno. Unisci anche un chilo di sale marino integrale, mescola e immergiti per 15 minuti. Evita di fare questo bagno in gravidanza e durante l'allattamento o se hai la pelle lesionata.



In granuli omeo

L'unico modo per sfruttare la potente azione dell'arnica dall'interno, e non soltanto con applicazioni dall'esterno, è affidarsi al rimedio omeopatico. L'arnica infatti è tossica e non va ingerita. Ma la diluizione omeopatica ne annulla la nocività e ne fa un rimedio antinfiammatorio efficace e privo di effetti collaterali. I granuli omeopatici, da usare preferibilmente su consiglio di un omeopata, anche in associazione alle applicazioni esterne di oleolito, tintura madre, gel o simili, sono indicati principalmente per il trattamento dei traumi fisici di cui abbiamo già parlato: dalle contusioni alle fratture, dai lividi agli strappi muscolari. Agiscono in particolare sull'infiammazione e sulla sensazione di indolenzimento, alleviando entrambe. Inoltre contribuiscono a rilassare la muscolatura e apportano benefici anche

Come si usa

Lombalgie e mal di denti non sono più un problema

A volte un movimento brusco o un colpo di freddo possono bloccare la fascia lombare. La fase acuta del mal di schiena può essere affrontata con l'arnica omeopatica: 5 granuli alla 6 CH ogni 10-15 minuti, diradando l'assunzione con il miglioramento dei sintomi. Le virtù dell'arnica omeopatica accorrono in aiuto anche quando il problema è il mal di denti, magari conseguente ad un'estrazione. **In questi casi è indicata una monodose alla 200 CH il giorno prima e una tre ore prima della seduta dal dentista.**

Lavori tanto al pc?

Un aiuto nella sindrome del tunnel carpale

Un formicolio diffuso a mano e dita, con un fastidioso malessere che si estende per tutto il braccio: sono i sintomi principali della sindrome del tunnel carpale.

Il disturbo può essere la conseguenza di una patologia (come l'artrite reumatoide) o di un'infiammazione del nervo o del tendine dovuta a movimenti di precisione o ripetitivi, ad esempio quelli di chi maneggia il mouse per molte ore al giorno. **La dose di arnica consigliata è 3 granuli alla 7 CH 2-3 volte al giorno, finché i sintomi non migliorano.**



ANCHE UN TRANQUILLANTE

patici per agire dall'interno



alla circolazione, migliorando il flusso sanguigno e la robustezza dei capillari. L'arnica omeopatica agisce anche sul sistema nervoso.

RINVIGORISCE LA MENTE

I granuli ottenuti dall'arnica hanno un doppio effetto: tonico e sedativo. Nel primo caso sono utilizzati per attenuare lo stress e favorire il recupero (anche dopo un trauma fisico), inoltre stimolano l'organismo a riattivare le energie vitali. L'effetto calmante è invece utile in caso di shock, turbamenti, tensioni, spaventi, paure... L'arnica omeopatica viene prescritta anche per l'insonnia conseguente a periodi di super lavoro, esaurimento o di eccessivo affaticamento anche di tipo muscolare.



Nuove sperimentazioni

La ricerca: favorisce il recupero post-operatorio

Gli effetti dell'arnica omeopatica sono stati oggetto di vari studi recenti. Una ricerca dell'Università del Wisconsin (Stati Uniti), pubblicata nel maggio 2016, ha evidenziato che la terapia omeopatica con Arnica montana sembra accelerare il recupero post-operatorio di pazienti che hanno subito una rinoplastica, soprattutto perché velocizza il riassorbimento delle ecchimosi sul viso. È una conclusione analoga a quella cui sono giunti i ricercatori della School of Biomedical Sciences di Leeds (Inghilterra) e delle università di Verona, Modena e Reggio Emilia. In uno studio congiunto pubblicato nel 2016, gli esperti americani e italiani hanno concluso che i granuli omeopatici di arnica potrebbero rappresentare una valida alternativa ai Fans, i farmaci antinfiammatori non steroidei, nel trattamento delle infiammazioni e del dolore postoperatorio.

Ha anche un uso dermatologico

L'effetto riequilibrante, antinfiammatorio e calmante dei granuli omeopatici di arnica può essere sfruttato anche a beneficio della pelle. Si tratta infatti di un rimedio utile in caso di acne, brufoli e in generale imperfezioni cutanee causate appunto da infezioni batteriche e infiammazioni di follicoli piliferi e ghiandole sebacee.

La posologia esatta può essere suggerita da un omeopata in base alle caratteristiche del soggetto e allo stato dell'infiammazione cutanea, ma in genere si consiglia di assumere 3 granuli omeopatici di arnica alla 7 CH, 2 volte al giorno fino a miglioramento. Un rimedio "esterno" prevede invece l'applicazione sulla pelle di un composto formato da due cucchiai di miele bio e 10 gocce di tintura madre di arnica.



Arnica o artiglio del diavolo? Le differenze da sapere

Utilizzato dai boscimani

Anche i boscimani usavano
l'artiglio del diavolo
per trattare i dolori articolari



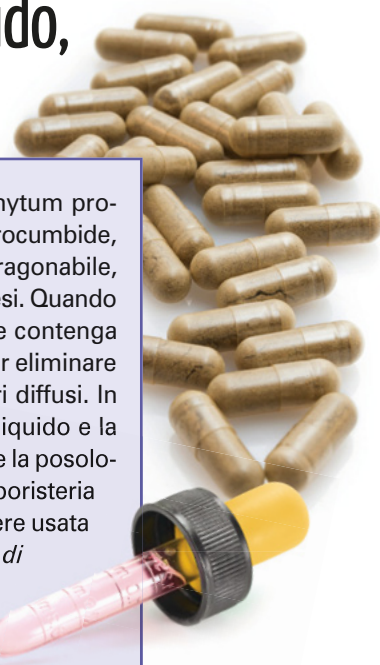
Di fronte a un trauma la fitoterapia consiglia sia l'arnica che l'artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*). Ma quando scegliere uno e quando l'altro? Entrambi i rimedi, in effetti, sono antinfiammatori e antidolorifici e agiscono a vantaggio del sistema osteoarticolare. Per questo motivo vengono spesso citati insieme e in alcuni casi sono effettivamente intercambiabili. C'è però una differenza: l'arnica è più indicata quando è presente gonfiore ed edema, l'artiglio del diavolo quando il problema è il dolore. Non è infrequente comunque che, soprattutto in prodotti per problemi articolari, gli estratti dalle due piante vengano associati. L'artiglio del diavolo, arbusto rampicante originario delle zone desertiche dell'Africa che deve il suo nome al frutto legnoso, spinoso e contorto, si è dimostrato efficace anche per tendiniti, artriti e soprattutto per il mal di schiena.

Le formulazioni dell'*Harpagophytum procumbens*

Ci sono estratto secco, liquido, tintura madre o infuso



I principi benefici dell'artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*) sono nelle radici: arpagoside, arpagide e procumbide, questi i nomi delle sostanze attive, hanno un effetto paragonabile, secondo gli studi, a quello degli antinfiammatori di sintesi. Quando acquisti un rimedio assicurati che sia standardizzato e contenga una dose definita di questi principi attivi: puoi usarli per eliminare dolori e rigidità, per combattere artrosi, artriti e dolori diffusi. In commercio trovi capsule di estratto secco, l'estratto liquido e la tintura madre: vanno sempre assunti a stomaco pieno e la posologia varia in base alla concentrazione del prodotto. In erboristeria puoi acquistare anche la radice essiccata, che può essere usata per preparare un infuso. **Basta mettere da 1,5 a 5 g di radice secca tritata in una tazza d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti, filtra e bevi.**



Istituto Nazionale Disintossicazione e Chelazione Ionica®

L'istituto nasce con lo scopo di fare corretta informazione e formazione.
Si rivolge a coloro che **mangiano, bevono, respirano** o...**si stressano!**

Il nostro lavoro è supportato da un comitato tecnico-scientifico composto da medici, professionisti e operatori di alto livello, in grado di offrire consulenze, supporti e suggerimenti utili per migliorare la qualità della Vita di chiunque! anche la tua!

Forse non lo sai, ma il corpo umano è una macchina biologica perfetta, capace di compensare, anche per lungo tempo gravi disagi inflitti da intossicazioni prolungate, stress protratti nel tempo, o infezioni di parassiti.

In pratica, perché una qualsiasi malattia si possa manifestare occorre sempre la presenza simultanea di tre fattori ben precisi:

- **un nucleo emozionale di partenza** (trauma, conflitto, disagio psico somatico, ecc.)
- **tossine** (derivanti da ambiente, aria, acqua, gas, sostanze chimiche, ecc.)
- **parassiti** (batteri, virus, muffe, ecc.) che si nutrono proprio delle tossine presenti nell'organismo.

Il **nostro scopo** è insegnare a ragionare, vedere oltre le apparenze e capire ciò che è sano e aiuta il benessere da ciò che non lo è, e che, a breve, medio o lungo termine, inevitabilmente, presenterà un conto salato in termini di qualità della Vita a noi stessi o ai nostri cari!

www.istitutonazionaledisintossicazionechelazioneionica.it - 393 9587572



PRODOTTI

ORGOGLIOSAMENTE

ITALIANI



Utile per la **disintossicazione** e la **chelazione ionica** dei metalli pesanti.



Eliminazione di:

- tossine
- allergeni
- colesterolo
- metalli pesanti

Non è invasiva!

Apparecchiatura semplice, geniale, funzionale!
Disponibile nella versione PROFESSIONAL,
offre il vantaggio di poter essere utilizzata
ovunque. Di uso semplicissimo!
Risultati sicuri 100 % !

www.lotus-xe.com

Original Dr. Clark's Zapper®

Mini generatore di frequenze, prodotto interamente in Italia, è il risultato di lunghe e rigorose ricerche.



In pochi minuti elimina:

- virus
- batteri
- infezioni
- intolleranze
- e altri fastidiosi problemi.

Realizzato secondo le indicazioni della *Dr.ssa Hulda Regehr Clark*, celebre biologa americana, che ha dedicato la propria vita alla lotta contro tutti i parassiti che sono causa di malattie e sofferenze. Semplice nell'uso, preciso ed efficace è assolutamente sicuro e può essere utilizzato ovunque e in ogni momento.

www.originaldrclarkzapper.com

La pianta del deserto dalle **foglie lenitive**

Al loro interno è presente un gel che non solo decongestiona, ma favorisce anche la rigenerazione dei tessuti infiammati

Simile alle piante grasse, l'aloe, originaria del continente africano, cresce in climi desertici. È proprio per adattarsi a queste condizioni estreme e alla scarsità d'acqua propria di queste zone che le sue foglie sono caratterizzate dalla presenza, al loro interno, di un ampio strato di gel, che rappresenta la riserva idrica della pianta e che si è rivelato estremamente prezioso per la nostra salute, grazie alle sue qualità lenitive, antinfiammatorie e decongestionanti. Le foglie, inoltre, se incise o "ferite", sono in grado di chiudere immediatamente i propri tagli: ancora una volta questo è un modo per sopravvivere in situazioni difficili, dove è necessario non disperdere neppure una goccia d'acqua. E di queste proprietà cicatrizzanti e riepitelizzanti beneficiamo anche noi, che nell'aloe troviamo un alleato contro fenomeni infiammatori, capace di favorire anche la ricostituzione dei tessuti lesionati.

NUMEROSE VARIETÀ

Ci sono centinaia di varietà di aloe, ma quella che più spesso è utilizzata per la salute è l'Aloe vera, conosciuta anche con il nome di Aloe barbadensis o Aloe barbadensis Miller. È questa che ha le foglie maggiormente ricche di prezioso gel curativo, rispetto, ad esempio, all'Aloe arborescens. Usata a fini terapeutici vi è anche l'Aloe ferox, una varietà particolarmente ricca di ferro, che trova applicazione, sotto forma di succo, in caso di anemie, ma anche per i disturbi del sistema digestivo.

Nella polpa trasparente

Un prezioso zucchero e tanti principi attivi

Ciò che rende l'aloe così preziosa è soprattutto la sua polpa, una sostanza gelatinosa e trasparente che sta nella parte centrale della foglia. È qui che è presente la maggior parte dei principi attivi della pianta, ed è proprio nella polpa che si trova l'acemannano, un mucopolisaccaride appartenente alla famiglia degli zuccheri, che favorisce l'eliminazione delle tossine, stimola le difese immunitarie e ha un'azione antibatterica e germicida. L'aloe è ricca anche di minerali, come manganese e selenio dotati di proprietà antiossidanti, e vitamine, oltre che di acido salicilico, lo stesso principio attivo dell'aspirina. A rendere l'aloe un potente antinfiammatorio sono anche gli steroidi vegetali, tra cui il lupeolo, capace di lenire e calmare i tessuti infiammati.



Un po' di storia

Usata nei riti di imbalsamazione

L'aloë veniva impiegata per favorire la conservazione dei corpi durante l'imbalsamazione

Per gli Egizi dava l'immortalità

L'utilizzo a scopo terapeutico dell'aloë è antichissimo. Già i popoli della Mesopotamia e gli antichi Egizi ne sfruttavano il succo, attribuendole l'appellativo di "pianta dell'immortalità", poiché veniva utilizzata anche nei riti di imbalsamazione. Nota anche in Medio Oriente (aloë significherebbe "amaro" in arabo) questa pianta fu ampiamente sfruttata dai medici greci e romani. I primi studi scientifici sulle sue proprietà risalgono alla metà dell'Ottocento,

quando venne isolato uno dei suoi principi attivi, l'aloïna, con azione lassativa. Tra i suoi primi effetti accertati vi fu la capacità di guarire ulcere e scottature causate dai raggi X sull'epidermide. La diffusione dei rimedi a base di aloë si ebbe intorno agli anni Sessanta del secolo scorso, quando un farmacista americano, Bill Coats, inventò un sistema per conservare la polpa dell'aloë, in modo che, con il tempo, non perdesse i suoi principi attivi.



Come si adopera

Adatta all'uso interno ed esterno

Dalla polpa dell'aloë si ottengono diversi prodotti da utilizzare sia per la salute che per la bellezza. L'aloë e in particolare la sua polpa possono servire per uso interno, generalmente in forma di bevanda, o per applicazione esterna. L'aloë si può trovare anche come ingrediente principale di integratori alimentari, questi consigliati per lo più al fine di potenziare il sistema immunitario, per questo la pianta è spesso associata a vitamine come la C o la E. Dall'aloë si ottengono poi gel o pomate da applicare sulla pelle. L'aloë è ampiamente sfruttata anche per la realizzazione di prodotti di bellezza, dal momento che aiuta non solo a mantenere la corretta idratazione dell'epidermide, ma anche a contrastare la formazione delle rughe.

Il suo gel contrasta gastriti

Uno degli apparati che traggono maggior vantaggio dall'utilizzo dell'Aloe vera è sicuramente l'apparato digerente. Stomaco e intestino vengono rigenerati dall'utilizzo del gel d'aloe. Disturbi come la gastrite, ma anche patologie come il colon irritabile, sono caratterizzati dalla presenza di un fenomeno infiammatorio che può portare al danneggiamento della mucosa che riveste l'intero tubo digerente. Soprattutto se questi problemi hanno carattere ricorrente l'aloe

può essere d'aiuto, anche perché contribuisce a eliminare le scorie che possono aumentare il livello di infiammazione. L'utilizzo dell'aloe ha un effetto benefico anche sulla flora batterica intestinale, l'insieme di quei batteri che sono indispensabili per il mantenimento della nostra salute, come stanno dimostrando sempre più numerose ricerche scientifiche. Il gel d'aloe senza aloina (vedi box) pur non essendo considerato un lassativo, favorisce la corretta funzionalità intestinale.

Meglio senza aloina

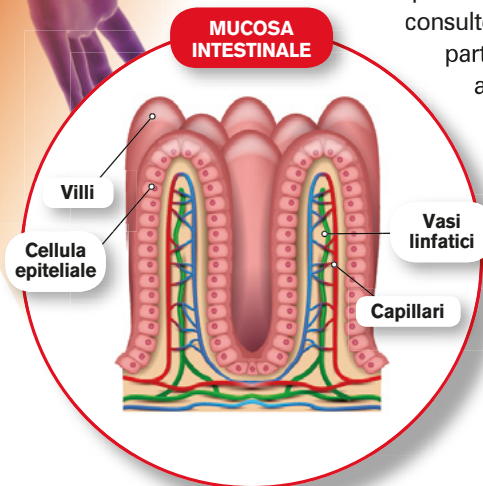
Risani le mucose del colon

La polpa dell'aloe è ricca di mucillagini, che proteggono le pareti dell'intestino. Le sue proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti la rendono utile anche in caso di colon irritabile. Alcuni studi l'hanno testata persino su malattie infiammatorie croniche come la colite ulcerosa e il morbo di Crohn, con buoni risultati (vista la complessità di queste patologie è essenziale il consulto con il proprio medico curante). Una

particolare attenzione deve essere posta al momento dell'acquisto, preferendo gel e succhi da bere che siano privi di aloina. Questo è un composto presente nel lattice, che si trova appena sotto la scorza, e che ha un forte effetto lassativo: per questo va evitato se si ha l'intestino infiammato. Assolutamente benefico è invece il gel d'aloe senza aloina.

Protegge i villi

Le mucillagini dell'aloe creano una barriera di difesa per villi e pareti intestinali



PER L'APPARATO DIGERENTE

e infiammazioni intestinali

Acidità e bruciori?

Prendilo 30 minuti prima di mangiare

Il gel d'aloe è prezioso anche se si soffre di bruciori e di reflusso, proprio per la sua capacità di difendere lo stomaco dall'eccesso di acidi. Contro la gastrite, che propriamente è l'infiammazione della mucosa gastrica, è attivo in particolare l'acemannano, un composto che, tra l'altro, ha funzione gastroprotettiva. In questo caso è bene assumere il succo d'aloe (gel puro per uso alimentare) mezz'ora prima di sedersi a tavola, in modo da permettere alla pianta di creare uno scudo protettivo sulle pareti dello stomaco, difendendole dall'iperacidità. L'utilizzo del gel d'aloe ha un'azione preventiva anche nei confronti delle ulcere.

Quale scegliere

Così sei sicuro della qualità

Iprodotti a base d'aloe sono molti e le differenze tra l'uno e l'altro non sono poche. A partire dalla concentrazione di pianta effettivamente presente. Non bisogna farsi inganare da prodotti che recano scritto "contiene gel di Aloe vera al 100%", poiché questa dicitura non significa che il prodotto è composto solo da gel d'aloe, ma che questo è stato utilizzato puro e poi, eventualmente, diluito. È poco probabile che il gel d'aloe sia presente al 100%, poiché il

Per una cura depurativa

Assumilo per 10 giorni

È possibile, una volta ogni tanto, seguire una cura depurativa a base di gel d'aloe vera, per liberare soprattutto l'intestino dalle tossine accumulate. È un trattamento particolarmente indicato ai cambi di stagione o dopo un periodo di eccessi alimentari. È sufficiente assumere 25 ml di gel d'aloe al mattino a stomaco vuoto e altri 25 ml alla sera prima di coricarsi. È possibile assumere il gel d'aloe puro o diluito in un succo o in altra bevanda.



prodotto non sarebbe fluido. Nelle "bevande all'aloe" il contenuto di gel deve essere almeno del 10%. Preferisci i succhi ottenuti solo dalla polpa dell'aloe, naturalmente privi di aloina, anziché ottenuti da processi di depurazione successivi, che possono ridurre la concentrazione di principi attivi benefici. Questo potrebbe influire sul costo, dal momento che l'estrazione esclusiva del gel è un processo piuttosto complesso, lungo e delicato.

ALOE

VIENE NATURALMENTE STIMOLATA ANCHE LA

Applicata sulla pelle spegne bruciori e irritazioni

L'aloe è uno dei migliori alleati della pelle. È un vero balsamo capace di lenire rossori, bruciori e irritazioni. L'utilizzo dell'aloe, in situazioni di infiammazione acuta dell'epidermide, favorisce il ripristino delle sue condizioni normali, ma può essere anche la cura quotidiana per il mantenimento dell'idratazione cutanea. L'aloe dà beneficio anche in condizioni di infiammazione estrema, come nel caso della psoriasi. La polpa trasparente ricavata dall'aloe, esattamente come fa all'interno della pianta, trattiene l'umidità e quindi impedisce che la pelle si secchi. L'acemannano, lo zucchero che è uno dei principi attivi più preziosi di questa pianta, stimola inoltre la produzione di collagene, ovvero la proteina che garantisce elasticità e tonicità all'epidermide. Anche a fini cosmetici l'aloe è ampiamente sfruttata, dal momento che contrasta la formazione delle rughe e rallenta l'invecchiamento dei tessuti.



Per ferite e abrasioni

Velocizza la riparazione del tessuto epidermico

Un tempo le foglie dell'aloe, appena tagliate venivano applicate su ferite e lesioni cutanee, per favorirne la cura. Oggi è molto più facile e pratico utilizzare creme e pomate, che possono essere indicate per velocizzare la guarigione di piccoli tagli o abrasioni: è bene assicurarsi, in questo caso, di servirsi di un prodotto privo di componenti chimici e testato dermatologicamente.



PRODUZIONE DI COLLAGENE



Uso cosmetico

È idratante e antirughe

L'aloë non solo cura la cute ma aiuta a mantenerla bella. Per questo estratti di questa pianta sono presenti in cosmetici ad azione idratante o antirughe. È possibile utilizzare il gel d'aloë (acquistalo con una buona percentuale di pianta all'interno e dermatologicamente testato) per il benessere quotidiano della pelle. Ecco alcuni suggerimenti.

■ **Il detergente delicato:** mescola quattro cucchiari di gel d'Aloe vera, tre di olio di mandorle dolci bio e un cucchiaino di sapone di marsiglia puro. Utilizza il composto su un dischetto di cotone per pulire il volto, anche dal trucco: questo detergente non secca la pelle, ma la mantiene idratata.

■ **La maschera per pelle secca:** in una ciotolina poni un cucchiaino di gel d'aloë, uno di argilla bianca e un cucchiaino di olio di argan. Mescola e applica sul viso per 10 minuti. Sciacqua con acqua tiepida.

■ **Il trattamento antibrufoli:** per far sparire prima antiestetici foruncoli prepara una crema ad hoc, aggiungendo a un cucchiaino di Aloe vera, una goccia di Tea tree oil. Applicane una piccola quantità sul brufolo da asciugare, conserva il resto in un vasetto di vetro.



Contro scottature ed eritemi

Dà sollievo immediato

Il gel di Aloe vera è un ottimo rimedio anche per scottature, piccole ustioni ed eritemi perché garantisce un sollievo immediato e reidrata la cute. L'aloë crea uno scudo che protegge la pelle, in queste situazioni più esposta e vulnerabile all'attacco di agenti esterni. L'applicazione del gel d'aloë, inoltre, favorisce la più rapida ricostituzione del film idrolipidico che viene compromesso dall'irritazione e che rappresenta la naturale difesa della pelle. L'aloë è utile anche in caso di dermatite e dermatite atopica.

In caso di micosi

Combatte funghi e batteri

Funghi e batteri sono tra quegli agenti esterni per difendersi dai quali la nostra pelle attiva un processo infiammatorio. In questi casi l'aloë ha una doppia funzione: rinforza le difese della pelle e, grazie alle sue proprietà disinfettanti e antibatteriche, attacca direttamente i microrganismi infiammanti.

Si può utilizzare il gel d'aloë sulla cute, impiegare detergenti specifici a base di aloë e, nel caso di una micosi a piedi o mani, preparare un bagno con acqua calda e 8 cucchiari di succo d'aloë.



Micosi

ALOE

IN UNA SOLA PIANTA UN INTERO PRONTO SOC

Vene, gengive, vie respiratorie: l'aloe è un autentico "tuttofare"

L potere dell'aloe va a beneficio di tutto il corpo. Si tratta di una pianta che è un vero pronto soccorso naturale. Il suo gel può servire infatti per curare disturbi ricorrenti, dovuti a fenomeni infiammatori, praticamente in ogni parte del corpo. La sua azione topica può essere combinata con l'assunzione, per via orale, del gel per uso alimentare, in modo da potenziarne l'efficacia, soprattutto in situazioni in cui il processo infiammatorio vede

anche un coinvolgimento del sistema immunitario, come nel caso delle malattie da raffreddamento.

Da disturbi più seri come le flebiti a piccoli fastidi come le punture di zanzara, l'aloe è davvero una pianta cui fare ricorso in ogni situazione.

Per le gambe

Ottimo per la circolazione

L'aloe è preziosa anche per il sistema circolatorio. La sua assunzione per via interna aiuta a ridurre i livelli di grassi nel sangue, mentre le sostanze antiossidanti che contiene abbassano il rischio di infiammazione delle pareti dei vasi sanguigni, cosa che previene la formazione di placche aterosclerotiche. Si tratta di una misura utile a prevenire il rischio di ictus o infarto. L'aloe rappresenta anche un rimedio utile in caso di varici e flebiti: 50 ml al giorno, per trattamenti di un mese, riducono l'infiammazione. Inoltre, usato esternamente, l'aloe dà sollievo alle gambe. È possibile applicare il gel d'aloe sulla cute, per un'immediata sensazione di benessere. Aggiungendo olio essenziale di menta (una goccia per 100 ml di gel d'aloe) si darà ulteriore stimolo alla circolazione, potenziando l'effetto rinfrescante.

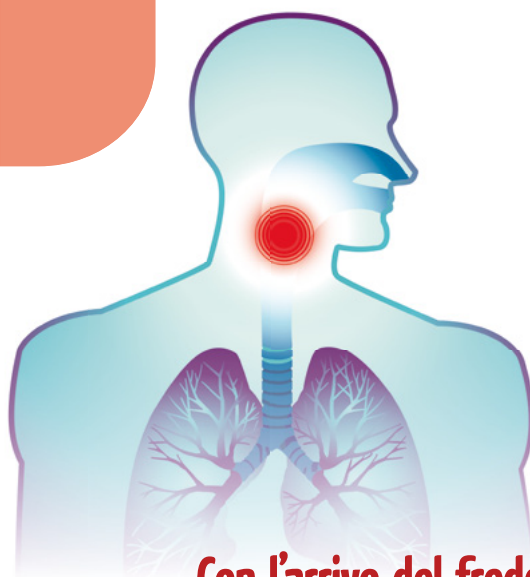
Per flebiti e varici

Se soffri di flebiti o vene varicose applica il gel d'aloe con una goccia di essenza di menta



Contro le infiammazioni della bocca

Gengive arrossate e infiammazioni del cavo orale possono essere trattate con sciacqui a base di aloe. È sufficiente diluire due cucchiaini di gel d'aloe (lo stesso che si beve) in acqua e sciacquare con esso la bocca. Gli sciacqui serviranno anche per ridurre i batteri che possono essere causa di alito cattivo. Se è la gengiva di un dente specifico a essere infiammata, fai delle tocchature con lo stesso gel d'aloe e miele.

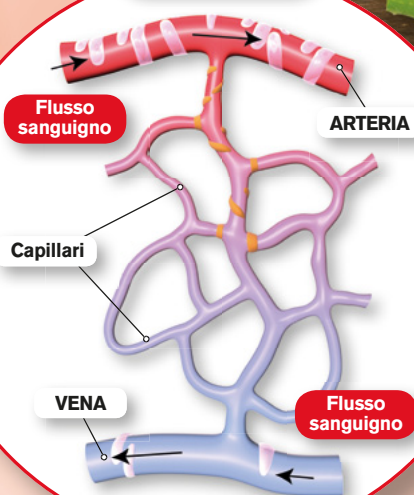


Con l'arrivo del freddo

Il succo diventa un rimedio per la gola

Raffreddori e laringiti comportano l'infiammazione delle vie respiratorie, dovuta all'attacco di virus, batteri, ma anche a fumo, inquinamento e sbalzi termici. L'assunzione di gel d'aloe aiuta a rinforzare gli anticorpi e a contrastare questi disturbi. Per un'azione locale, quando la gola è arrossata e dolorante, è possibile utilizzare il gel d'aloe che solitamente si beve, per dare sollievo alle mucose arrossate: versane un poco in un contenitore dotato di vaporizzatore e spruzzalo in bocca. Se invece il raffreddore ha infiammato la mucosa nasale è possibile applicare del gel d'aloe, ripetendo il trattamento un paio di volte al giorno.

VASI SANGUIGNI



Per la cistite

Se bere molto è uno dei consigli che vengono dati in caso di cistite, un'infiammazione delle vie urinarie di origine batterica, aggiungere alla propria bottiglia d'acqua un misurino da 25 ml (per litro) di succo di aloe vera senza aloina aumenta le difese organiche, rinforza gli anticorpi e decongestiona le vie urinarie, accelerando la risoluzione del problema.



BOSWELLIA

La resina che funziona se il problema è cronico

Questo rimedio verde è l'ideale contro
i processi infiammatori ricorrenti.
E senza rischio di assuefazione

Il problema dell'abuso di farmaci antinfiammatori di sintesi si presenta soprattutto quando si ha a che fare con infiammazioni croniche. Una flogosi profonda e di lunga durata richiede un'assunzione di medicinali a tal punto prolungata da causare quasi certamente effetti indesiderati, soprattutto a livello gastrointestinale. Vi è poi il problema dell'assuefazione, che porta ad aumentare le dosi. Ma la natura accorre in soccorso con una risorsa preziosa: la boswellia. Questa resina indiana, apprezzata dalla medicina ayurvedica proprio per le sue virtù antinfiammatorie, è indicata per alleviare le infiammazioni croniche a carico dell'apparato osteoarticolare, respiratorio, della pelle o dell'intestino. Il suo vantaggio è che (salvo che in soggetti intolleranti) non provoca effetti indesiderati o irritanti a livello gastrointestinale, nemmeno dopo diverse settimane di trattamento.

UNA RISORSA IN ETÀ AVANZATA

Le infiammazioni croniche possono essere la conseguenza di un'infiammazione acuta non risolta, ma anche il risultato di una minore efficienza degli anticorpi o di una prolungata esposizione ad agenti dannosi. È un problema che si presenta più frequentemente con l'avanzare dell'età, quando l'organismo e il sistema immunitario diventano meno resistenti e meno efficienti nella risposta ai processi infiammatori.



È originaria dell'India

Il suo segreto è l'acido boswellico

Ad essere usata come rimedio verde antinfiammatorio è la resina ricavata dalla *Boswellia serrata*, arbusto ramificato originario dell'India che fa parte della famiglia delle Burseraceae. La pianta, che è diffusa anche

in Africa e in parte dell'Asia, predilige i climi secchi ed è caratterizzata da un profumo intenso, infatti da essa si ricava anche l'incenso. La preziosa gomma-resina, dal colore tra il giallo e il bruno, si raccoglie da rami e tronco, che la "trasudano": contiene oli essenziali, acidi tetraciclici, polisaccaridi e acidi boswellici. Questi ultimi sono il principio attivo antinfiammatorio più potente, che inibisce l'azione di un enzima che favorisce i processi infiammatori, ha azione antiossidante e inoltre frena il deterioramento dei tessuti elastici e connettivi infiammati.



Lo studio canadese

Porta benefici alle giunture dolenti

L'azione antinfiammatoria della boswellia porta benefici soprattutto a livello osteoarticolare. Gli acidi contenuti nella resina, infatti, oltre a spegnere la flogosi, preservano l'integrità dei tessuti articolari e connettivi che malattie come artrite, artrosi e reumatismi tendono a disintegrare. L'utilità della boswellia in questo senso è sostenuta da vari studi: tra gli ultimi pubblicati c'è quello della McMaster University (Canada) in cui gli studiosi hanno rilevato che per trovare sollievo dal dolore e dall'infiammazione tipici dell'artrite si rivelano utili ed efficaci erbe e sostanze antiossidanti, tra cui appunto la boswellia, che sarebbero più fruibili dal nostro organismo rispetto ai farmaci dallo stesso effetto.

In capsule combatte l'osteoartrosi

In caso di osteoartrosi, l'estratto secco di boswellia è una delle formulazioni più indicate: in genere se ne consiglia l'assunzione di 200-400 mg, tre volte al giorno per un mese. L'estratto secco deve essere titolato in acidi boswellici al 65%, in questo caso si assumono da 1 a 3 capsule al giorno. Se la percentuale è diversa (minimo 37,5%), invece, anche la dose quotidiana consigliata cambia. È bene chiedere consiglio al proprio medico prima di assumere il rimedio: la posologia può cambiare molto in base alla concentrazione di principi attivi del prodotto e allo stato di salute del soggetto. Sebbene sia praticamente priva di effetti collaterali, la boswellia (in estratto secco o altre formulazioni) può interagire negativamente con alcuni farmaci. Non va assunta in gravidanza.





*Le coliti non
ti danno tregua?*

*Alcuni studi hanno
attestato l'efficacia della
boswellia contro varie
infiammazioni del colon*

L'estratto secco placa il colon irritabile

Anticamente usata anche come rimedio digestivo, la boswellia, essendo immune da effetti irritanti sulle mucose gastriche, è utile per placare le infiammazioni ricorrenti e non all'apparato gastrointestinale. Secondo gli studi, i principi antinfiammatori della resina sarebbero indirettamente in grado di neutralizzare proprio le molecole infiammatorie specificatamente responsabili della colite ulcerosa, infiammazione cronica del colon; bloccando allo stesso tempo la formazione di radicali liberi e abbassando il generale livello di infiammazione dell'organismo. Altri studi attestano l'efficacia della boswellia anche per attenuare i sintomi del morbo di Crohn. In caso di colon irritabile, il rimedio viene in genere assunto sotto forma di estratto secco titolato, 2-3 volte al giorno fino a miglioramento; è bene rivolgersi a un medico per indicazioni su misura.

Puoi usare l'olio essenziale

Poche gocce per bagni e massaggi

Un altro apparato frequentemente interessato da fastidiose infiammazioni ricorrenti, sia negli uomini che nelle donne, è quello uro-genitale. Anche in questo caso l'assunzione della boswellia può rivelarsi utile, sia se avviene per via orale sia per via topica. In quest'ultimo caso si può usare l'olio essenziale: in caso di infiammazione alle vie urinarie, per portare sollievo anche dall'esterno, puoi versarne 5 gocce nell'acqua della vasca da bagno, miscelare e restare a mollo per 15 minuti. La stessa azione sfiammante avviene anche sulla pelle. In tal caso diluisci 2 gocce di olio essenziale di boswellia in un cucchiaino abbondante di olio vegetale di qualità e massaggia sulla cute infiammata fino a completo assorbimento.



Arnica Bio Weleda per lo sport

L'alleato 100% naturale
prima e dopo
lo sforzo muscolare

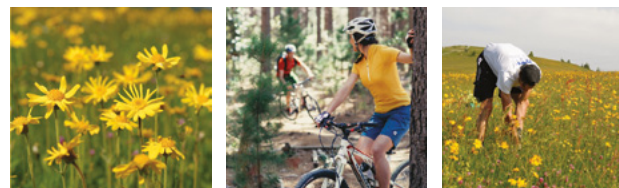


È conosciuta in fitoterapia come la pianta guaritrice, una panacea per tutte le cadute e i traumi. L'Arnica montana è una **sorgente naturale di decontrazione muscolare**, agisce in profondità nei tessuti e svolge **un'intensa azione tonificante**. Nota fin dall'antichità per le sue proprietà antinfiammatorie, decongestionanti e analgesiche, confermate anche da numerosi studi scientifici, l'arnica ci segnala che le sue proprietà terapeutiche agiscono là dove forma e struttura sono a rischio o hanno subito dei danni. È possibile constatare questo aspetto già dalla mera osservazione della pianta: ama e predilige terreni esposti al sole. Dal suo fiore giallo le energie di luce e di calore sono attratte con forza alla radice che manifesta un'intensa e non comune attività di ricrescita. Infatti, quando il fiore è già dissolto nel vento insieme ai semi della pianta, dalla radice nascono nuove gemme che si dirigono verso l'alto, per poi formare, l'estate successiva, nuove rosette e nuovi fiori.

Un bellissimo **intento riparatore e ricostruttivo**, dovuto in gran parte al particolare rapporto di questa pianta con la silice presente nel terreno in cui essa vive. Il silicio è per sua natura forza strutturante e nell'organismo umano lo troviamo impegnato nei processi di formazione degli organi sensoriali e dell'apparato locomotore dello scheletro.

L'arnica cresce al di sopra degli 800 metri, nelle zone del centro e del sud dell'Europa, ha bisogno di sufficiente acqua per potersi radicare, tuttavia non ama terreni ricchi, anzi

scompare dai prati che vengono concimati. Negli ultimi tempi, infatti, il crescente sfruttamento di tali luoghi ha messo in pericolo la sua sopravvivenza. Weleda riesce a salvaguardare questa preziosa pianta con progetti di raccolta spontanea bio-certificata mirati al suo sostegno e all'ambiente, sia sui monti Vosgi, in Francia, sia in Romania sui monti Apuseni, a fianco del WWF.



Weleda utilizza l'arnica in ogni sua parte: dalla pianta intera (radici, steli, fiori e foglie) raccolta in piena fioritura, viene finemente tritata e macerata in una soluzione idroalcolica che, filtrata dopo 3 settimane, produrrà la tintura, componente essenziale utilizzata per una grande varietà di rimedi.

I fiori essiccati, invece, sono principalmente impiegati per ricavare un estratto oleoso con cui viene realizzato l'Olio per massaggi all'Arnica.

Questo prezioso Olio, 100% naturale certificato, può essere utilizzato prima o dopo l'attività sportiva per la preparazione e il recupero muscolare, prevenendo così crampi e stiramenti.

Se durante l'attività sportiva dovessimo incorrere in piccole botte e contusioni, Arnica Gel, grazie alla spiccata azione eutrofica e lenitiva, dona sollievo immediato. In caso di traumi a carico di muscoli e articolazioni, è possibile applicare sulla parte interessata un unguento contenente il 30% di arnica "planta tota" - **in accordo con uomo e natura.**



Weleda da sempre non esegue e non commissiona test su animali
Dialoga con l'Esperto e informati su www.weleda.it
Weleda Italia è su Facebook e Twitter  



True Friends of
Natural and Organic
Cosmetics

SALICE BIANCO

L'albero che spegne febbre e mal di testa

Lo si potrebbe definire un'aspirina naturale: la sua forza è nella presenza di salicina

Lo storico greco Erodoto, che nelle sue "Storie" raccontava di luoghi e genti del mondo antico, narrava l'esistenza di un popolo che aveva l'abitudine di mangiare foglie di salice e che si dimostrava particolarmente resistente alle malattie. In effetti in tante culture antiche - quella greca, ma anche quelle dei nativi americani, degli egizi o dei sumeri - era credenza diffusa che l'estratto della corteccia di questo albero fosse un rimedio efficace contro dolori e febbre. E, come spesso accade, la medicina tradizionale cela un fondo di verità, che in questo caso è decisamente consistente: il salice bianco contiene davvero potenti principi attivi antinfiammatori e antipiretici.

SI TROVA ANCHE NEI MEDICINALI

Non è un caso, infatti, che il nome del più noto dei farmaci antinfiammatori, l'acido acetilsalicilico, richiami proprio quello del salice bianco. Il farmaco deriva dalla salicina, la sostanza attiva che si ricava dalla corteccia del salice bianco. Il principio attivo ha iniziato ad essere studiato a metà del Settecento, ma solo nel 1960 alcuni scienziati tedeschi sono riusciti a sintetizzarlo e, a partire da questa sostanza naturale, a dare vita all'acido acetilsalicilico.

ALLEVIA I DOLORI

Al di là dell'uso farmaceutico, dove il principio attivo del salice bianco è utilizzato insieme ad altri principi attivi di sintesi, le virtù antinfiammatorie, antineuralgiche e antipiretiche della pianta sono sfruttate anche sotto forma di integratori naturali. L'azione è ugualmente efficace ma più naturale, infatti risulta meno irritante per la mucosa gastrica (evitando quindi gli effetti collaterali tipici dei medicinali).



Come agisce

Blocca l'enzima che scatena l'infiam

Il fitocomplesso della corteccia di salice bianco è formato da salicina, tannini e flavonoidi. Questo mix deve la sua preziosa azione antinfiammatoria alla capacità di bloccare la ciclossigenasi, cioè l'enzima che favorisce la produzione dei mediatori dell'infiammazione. Il salice bianco è usato per alleviare gli stati febbrili, di raffreddamento e le infiammazioni

Cresce nei luoghi umidi

I principi attivi sono nel tronco

Il salice bianco (*Salix alba*) è diffuso in tutta Europa e cresce vicino ai corsi d'acqua e a basse altitudini. Non va confuso con il salice piangente, anch'esso parte della famiglia delle Saliceaceae, riconoscibile per via dei lunghi e morbidi rami che si piegano fino a toccare terra. Il salice bianco può raggiungere un'altezza di 25 metri ma i suoi rami, sottili e flessibili,

crescono verso l'alto dando vita ad una chioma aperta. Proprio nella corteccia dei rami più giovani (di circa 2-3 anni), che può essere tendente al giallo o al grigio-rosso, si concentrano i principi attivi antinfiammatori. Le foglie sono lanceolate.

Spazza via i radicali liberi

Oltre ai principi attivi antinfiammatori, il salice ha anche virtù antiossidanti



Corteccia



In erboristeria

Capsule, tintura o corteccia essiccata

La corteccia di salice bianco si raccoglie in autunno: viene essiccata, sminuzzata o polverizzata e usata per ottenere diverse formulazioni. Dalla macerazione in alcol a bassa gradazione si ricava la tintura madre, che si assume in gocce (in genere 30-40 gocce in poca acqua, 2 o 3 volte al giorno). L'estratto secco in capsule, invece, per essere efficace deve essere standardizzato in salicina minimo al 4%. La posologia varia in base alla concentrazione del principio attivo e al problema da trattare. In generale è bene rivolgersi a un esperto per sapere qual è la formulazione più adatta e in quale dose assumerla. In erboristeria si trova anche la corteccia di salice essiccata: puoi usarla per infusi e decotti.

Versane un cucchiaino in 200 ml di acqua fredda, porta a ebollizione, spegni la fiamma e lascia in infusione per una decina di minuti. Poi filtra e bevi tre volte al giorno.



mazione

di varia natura, i dolori reumatici e muscolari, il mal di testa e il mal di schiena. Il rimedio non è adatto a chi sta seguendo una terapia anticoagulante, perché la salicina ha anche effetto antiaggregante, e a chi è allergico ai farmaci antinfiammatori a base di salicilati. L'uso è sconsigliato in gravidanza e allattamento. Bisogna tenere conto che il salice bianco può interferire con farmaci antinfiammatori, sedativi, barbiturici o per diabetici.

Nel bagno o come impacco Lo puoi usare anche così



Immersioni di salute

*Aggiungi l'infuso di
salice all'acqua della
vasca, così tratti le
infiammazioni anche
dall'esterno*

I principi attivi antinfiammatori del salice bianco non funzionano solo dall'interno, ma anche dall'esterno. Agendo direttamente attraverso i tessuti, infatti, le virtù antinfiammatorie della corteccia di questa pianta sono utili per alleviare quelle infiammazioni che colpiscono la pelle e si manifestano sotto forma di iperproduzione di sebo, eruzioni e macchie cutanee. L'acido salicilico non a caso è spesso un ingrediente di creme e lozioni per la cute rovinata o per i capelli colpiti dalla forfora. Ma non solo. Un decotto di corteccia diluito può essere usato, ad esempio, anche per bagni, impacchi o pediluvii dall'effetto anti-reumatico e distensivo per l'apparato osteoarticolare infiammato. Basta mettere in infusione per alcuni minuti un cucchiaino di corteccia di salice bianco essiccata ogni 100 ml di acqua bollente, filtrare e aggiungere all'acqua della vasca da bagno; in alternativa, dopo aver lasciato raffreddare il liquido, immergici le mani, i piedi o delle garze pulite da applicare sulle zone del corpo infiammate.

Sul viso

Il tonico anti-rossore

Puoi preparare un tonico a base di salice bianco per alleviare l'infiammazione delle ghiandole sebacee che causa arrossamenti e impurità. Prepara un infuso mettendo un cucchiaino di corteccia di salice bianco in 200 ml di acqua bollente. Dopo 15 minuti filtra e lascia raffreddare. Aggiungi il succo di mezzo limone e miscela. Applica questo tonico sulla pelle pulita la sera, prima di andare a dormire, usando un dischetto di cotone.



DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*



In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola
ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE

La liana che vince l'infiammazione dovuta a virus e batteri

Ha una tripla azione: elimina i microrganismi, spegne la flogosi e riattiva gli anticorpi

Ascatenare l'infiammazione può essere talvolta l'attacco di microrganismi esterni. Virus e batteri, proprio perché rappresentano una minaccia per il nostro organismo, innescano le difese anche attraverso l'attivazione di un processo infiammatorio. In questo caso serve dunque un rimedio naturale che abbinì virtù antinfiammatorie e proprietà antivirali e immunomodulanti, cioè in grado di bloccare l'azione dei virus e di favorire l'attività del sistema immunitario. L'Uncaria tomentosa, arbusto peruviano, racchiude tutte queste qualità. L'estratto della sua corteccia è molto usato in fitoterapia per trattare sia le infiammazioni, croniche e non, sia le infezioni virali, ad esempio febbre e malattie da raffreddamento.

USATA DAI POPOLI ANDINI

L'uncaria è una liana rampicante che cresce nelle foreste del Perù "aggrappandosi" alle altre piante grazie alle sue spine uncinate, motivo per cui l'arbusto è chiamato anche "unghia di gatto". Produce fiori gialli e ha foglie coperte di lanugine ma è la corteccia la parte ricca di principi attivi. L'uncaria faceva parte già anticamente della tradizione medica dei popoli delle Ande. I curanderos, i guaritori del Sud America, la usavano per favorire la guarigione di ulcere, ferite e per alleviare dolori di ogni genere.



Come funziona

Placa il dolore e inibisce l'azione delle molecole dannose

I principi attivi dell'uncaria sono un mix prezioso che aiuta a rinforzare il sistema immunitario e, nel caso virus e batteri dovessero riuscire ad innescare un'infezione, a debellare il problema. Gli alcaloidi ossindolici presenti nel fitocomplesso sono responsabili delle proprietà immunomodulanti della pianta. Queste sostanze regolano indirettamente la proliferazione di alcuni linfociti coinvolti nella risposta del sistema immunitario ai microrganismi esterni. L'azione antinfiammatoria è dei glicosidi dell'acido quinovico, che inibiscono l'attività delle molecole che aggravano

l'infiammazione e che contribuiscono a placare il dolore. L'estratto ha anche azione antiossidante. Prima di assumere l'uncaria, chiedi a un medico: la pianta è controindicata in caso di gravidanza e allattamento, nei pazienti con patologie autoimmuni o trattati con farmaci immunosoppressori, anticoagulanti e antiaggreganti. L'abuso può causare diarrea.

Tante formulazioni

Ci sono l'estratto secco, liquido oppure idroalcolico

L'uncaria viene usata per trattare l'indebolimento del sistema immunitario, le infiammazioni alle vie respiratorie, all'apparato gastrointestinale e a quello osteoarticolare; è apprezzata anche per debellare infezioni virali, tosse, mal di gola e malattie da raffreddamento. L'estratto secco in capsule dovrebbe essere standardizzato, titolato al 3% di alcaloidi ossindolici e al 15% di fenoli. La posologia varia in base alla concentrazione di principi attivi e al disturbo da trattare. Esiste anche l'estratto liquido concentrato: se ne assumono in genere 10 ml diluiti in acqua, da una a tre volte al giorno (ma non per periodi prolungati) per rinforzare il sistema immunitario o prevenire infezioni virali. L'estratto idroalcolico, infine, si assume in gocce: in genere ne bastano 20-40 gocce un paio di volte al giorno, in acqua, lontano dai pasti.



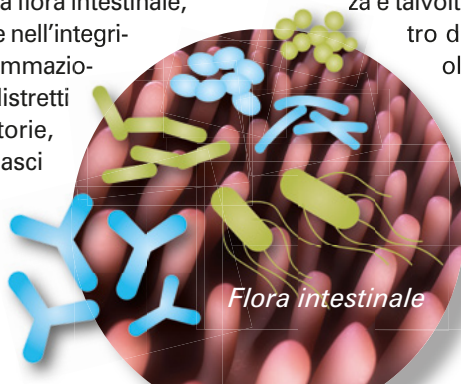
Rinforza la flora intestinale

Così potenzia il tuo scudo immunitario naturale

L'intestino è uno dei fronti immunitari più importanti: da lui dipende la maggior parte delle nostre difese. Il segreto sta nel corretto equilibrio della flora intestinale, l'insieme dei batteri che lo popolano, e nell'integrità delle mucose. Anche quando l'infiammazione o l'infezione virale colpisce altri distretti corporei, ad esempio le vie respiratorie, non è raro che il generale malessere lasci strascichi a livello gastrointestinale.

Le prostaglandine infiammatorie,

infatti, agendo sul nucleo termoregolatore ipotalamico, provocano febbre e conseguenti calo dell'appetito, spossatezza e talvolta nausea. Così l'intestino, che è il termometro del nostro benessere, ne risente. L'uncaria, oltre a debellare l'infiammazione, riequilibra il microbiota intestinale alterato. La dose in genere consigliata è 2-4 mg per kg di peso corporeo di estratto secco nebulizzato di uncaria (suddivisi in 2 somministrazioni giornaliere, meglio lontano dai pasti).



UNCARIA

PREVIENE LE EVENTUALI RICADUTE



Stop ai malanni invernali

*L'uncaria aiuta a
prevenire le malattie
da raffreddamento e
le eventuali ricadute*

La sinusite è una costante? *Puoi dire basta*

Tra i vari malanni invernali e da raffreddamento che l'uncaria aiuta a prevenire o alleviare, perché modula la risposta del sistema immunitario evitando che l'organismo reagisca alla presenza di virus e batteri con uno stato infiammatorio, c'è anche la sinusite. Si tratta di un'infezione dei seni paranasali che è associata ai sintomi del raffreddore, a tosse secca, talvolta febbre, mal di testa e mal di denti. È un disturbo tipico dei mesi invernali ma che frequentemente diventa cronico e ricorrente, segno che il sistema immunitario deve assolutamente essere rinforzato. In questo caso, quindi, puoi sfruttare l'azione immunomodulante e antinfiammatoria dell'uncaria per eliminare il disturbo e per prevenire la sua eventuale ricomparsa.

L'infuso contro mal di gola e raffreddore **Mantieni sane le vie respiratorie**

L'uncaria può essere acquistata nei negozi specializzati anche sotto forma di radice essiccata: è l'ideale per preparare una tisana tiepida che spenga l'infiammazione che colpisce le vie respiratorie, soprattutto all'arrivo dei primi freddi. Se quindi avverti i primi sintomi di tosse, febbre e mal di gola, o se vuoi prevenirli, metti da 1 a 10 g di corteccia essiccata in 250 ml di acqua, porta a ebollizione e fai bollire per 15 minuti. Poi spegni la fiamma, filtra, fai intiepidire e bevi una tazza fino a tre volte al giorno, per non più di 2 settimane. Gli stessi sintomi possono essere trattati o prevenuti, in alternativa, con l'estratto secco in capsule: ne bastano due, due volte al giorno, con poca acqua, per non più di due settimane.



Grande novità! In tutte le edicole



Per dimagrire non serve mangiare di meno, ma combinare i cibi in modo corretto. Così perdi peso senza fatica

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - centro@riza.it

Gli altri **antinfiammatori** da usare “al bisogno”

Tra i rimedi per vincere i processi infiammatori già in atto, ma anche per un'efficace prevenzione, vi sono piccoli frutti ricchi di antiossidanti e vitamine e le piante della tradizione, da utilizzare anche come infusi. Un'alternativa ai medicinali per stare bene al naturale

Le bacche

a pagina

60



**Le erbe
ufficinali**

a pagina

66





Mirtillo, aronia & Co.

I piccoli frutti dal grande potere curativo

C'è una famiglia di antinfiammatori naturali che merita una trattazione a parte: le bacche. Si tratta di piccoli frutti che vedono concentrata al loro interno una gran quantità di principi attivi, molti dei quali utili proprio per prevenire e curare le infiammazioni. Da sempre la fitoterapia ne ha sfruttato il potere. E oggi, con l'arrivo di nuove essenze vegetali prima utilizzate soltanto nella tradizione medica di popolazioni lontane, il repertorio di rimedi si è di molto ampliato. A rendere così preziose le bacche è la presenza di alcuni composti fenolici che appartengono alla categoria dei flavonoidi, sostanze antiossidanti le quali, tra l'altro, sono responsabili anche della colorazione rossa o viola di questi frutti. Proprio ai flavonoidi, tra cui spiccano le antocianine, la scienza ha riconosciuto la capacità di contrastare i processi infiammatori, persino quelli che sono implicati nella formazione del cancro: è per questo che, in un'ottica di prevenzione, viene sempre più consigliato il consumo di frutti colorati.

I PREZIOSI FLAVONOIDI

I flavonoidi servono alla pianta per contrastare l'attacco di agenti esterni, quegli stessi contro i quali attiviamo forme di difesa che implicano

l'infiammazione. Così gli antiossidanti, oltre a difenderci dall'azione dei radicali liberi, contrastano l'espressione di sostanze pro-infiammatorie e per questo si sono rivelati utili sia per risolvere situazioni in fase acuta, sia per contrastare le condizioni che ne determinano la comparsa. Ecco allora una serie di bacche antinfiammatorie, molte delle quali, oltre a essere utilizzabili come rimedio fitoterapico, possono essere integrate nella dieta quotidiana, un ottimo modo per curarsi a tavola. ■

Il mirtillo

Migliora la circolazione e... la vista

Il mirtillo è forse la bacca più nota e sfruttata per le sue proprietà antinfiammatorie. La sua azione è mirata soprattutto al benessere dei vasi sanguigni, anche quelli di piccolo calibro. L'infiammazione dei capillari e la permeabilità delle pareti di vene e arterie vengono ridotte grazie agli antociani di questo frutto, che ha effetto capillarotropico ed angioprotettivo. A beneficiare del suo consumo sono anche i vasi sanguigni dell'occhio. Il ricorso agli estratti di mirtillo risulta consigliato soprattutto quando si ha a che fare con fenomeni che possono degenerare o che tendono a cronicizzarsi. È indica-



L'aronia

Per l'infiammazione di lieve intensità

Ha un colore che si avvicina al nero. E questa tonalità così intensa è dovuta alla gran quantità di flavonoidi che l'aronia contiene. Si tratta della bacca che ha la maggior concentrazione di antiossidanti. L'aronia, pianta originaria del Nord America e delle terre siberiane, contiene antociani, carotenoidi, luteina e zeaxantina, tutte sostanze che aiutano l'organismo a contrastare i processi infiammatori. Il suo utilizzo è indicato in tutti i casi in cui lo è il mirtillo, ma l'aronia è stata oggetto di specifici studi che ne hanno valutato l'efficacia sull'infiammazione di basso livello, che è collegata a situazioni come la sindrome metabolica. Questa condizione, caratterizzata da glicemia e colesterolo elevati e presenza di grasso a livello addominale, si accompagna anche a valori anomali di alcuni marker specifici dell'infiammazione, come la proteina C reattiva, tutti valori che l'aronia aiuta a normalizzare.

to anche in caso di flebite, ossia l'infiammazione dei vasi sanguigni venosi, in cui sono presenti rossore e calore e che può essere associata alla presenza di un agglomerato noto come "trombo". È bene ricordare che i principi attivi del mirtillo interferiscono con i farmaci anticoagulanti.

Come assumerlo: per una versione concentrata dei principi attivi del mirtillo è possibile ricorrere agli integratori. Ma per un'assunzione più "naturale" puoi bere il suo succo: si trova anche al supermercato, ma bada che sia puro al 100%.





Il ribes nero

Per combattere un'allergia

È definito come il "cortisone naturale". Il ribes nero (*Ribes nigrum*) è uno dei rimedi maggiormente sfruttati in fitoterapia, soprattutto quando l'infiammazione è determinata da una reazione allergica. In questi casi l'agente estraneo che viene percepito come nocivo può essere rappresentato da pollini o sostanze che, contenute in alimenti o diffuse nell'atmosfera, scatenano una reazione (spesso anomala ed esagerata) del nostro sistema immunitario. In particolare il *Ribes nigrum* possiede la capacità di attenuare l'azione dell'istamina, il primo mediatore dell'infiammazione, scatenato dal contatto con un allergene. L'estratto di *Ribes nigrum* agisce anche sulla corteccia surrenale, riequilibrando i disordini immunitari scatenati dalle reazioni allergiche. È utilizzato anche in sindromi infiammatorie croniche e recidivanti, che riguardano apparato digerente, pelle, articolazioni o apparato urinario.

Come assumerlo: è il macerato glicerico la forma più consueta con la quale sfruttare l'azione del *Ribes nigrum*. In genere vengono consigliate 50 gocce al giorno, per un periodo di tempo variabile da uno a tre mesi a seconda dei casi.

Un cortisone naturale

Il macerato glicerico di ribes nero normalizza le reazioni del sistema immunitario

Il cranberry

È il migliore in caso di infezioni urinarie

Sempre di mirtillo si tratta, ma questa volta è rosso e di origine americana. Il cranberry o mirtillo di palude, ha un utilizzo specifico: è il rimedio naturale più indicato in caso di infiammazioni delle vie urinarie. Oltre a favorire il recupero il mirtillo rosso è utile per prevenire la ricomparsa dei disturbi, ricorrenti nelle donne ma frequenti anche negli uomini. In particolare viene utilizzato contro la cistite, soprattutto se questa tende a non risolversi e a ritornare spesso. Già i nativi americani se ne servivano per curare le infezioni urinarie, ma oggi si sa che questa sua proprietà è dovuta alla capacità dei com-

ponenti di questa bacca di creare uno scudo protettivo sulla mucosa della vescica e dell'uretra.

Come assumerlo: in fase acuta è possibile ricorrere all'integratore in capsule. Anche se la posologia varia a seconda dei singoli prodotti, in genere è consigliata l'assunzione di due capsule al giorno.





MA CONCENTRATA

Il maqui

Difende il Dna cellulare, con effetto antiage

Piccolo e scuro, proprio come il mirtillo, il maqui è una bacca che viene dalle lontane terre della Patagonia. È per resistere al clima durissimo di quei luoghi che la pianta è così ricca di sostanze antiossidanti, che le conferiscono la capacità di difenderci dall'azione dei radicali liberi. In particolare nel maqui è presente la delphinidina: è questa che protegge il Dna cellulare da quel processo infiammatorio che è stato dimostrato essere la vera causa dell'invecchiamento delle cellule e, di conseguenza, anche nostro. Si tratta quindi di un rimedio in cui le proprietà antinfiammatorie prendono la forma di un'azione antiage che va a beneficio di tutti gli organi e i tessuti.

Come assumerlo: in commercio il maqui si può trovare come succo puro, ma anche come polvere liofilizzata. Cominciano a essere diffusi anche integratori che ne forniscono in forma concentrata i principi attivi. Di solito la dose consigliata è di una o due capsule al giorno.

Il goji

L'antistress di origine cinese

Le bacche di goji sono ormai estremamente diffuse. Una spiegazione di tanta fama sta nella loro capacità di favorire il benessere dell'organismo, anche attraverso la riduzione dell'infiammazione. La composizione di questi piccoli frutti di origine cinese è tale da metterci a disposizione una buona quantità di sostanze come carotenoidi, vitamine (soprattutto la E e la C) minerali e polisaccaridi, come i *Lycium barbaricum polysaccharides*, che combattono lo stress derivante da un'intensa attività fisica e mentale, condizioni che favoriscono la messa in circolo di sostanze infiammatorie come il cortisolo. Le bacche di goji aumentano la resistenza dell'organismo e, per questo, rappresentano una risorsa se hai una vita stressante e stancante. Sono indicate anche per gli sportivi e per chi si allena in modo intenso.

Come assumerlo: le bacche essiccate sono ormai comunissime e possono essere mangiate come snack o aggiunte al muesli del mattino. Anche il succo puro è un ottimo modo per godere dell'attività rigenerante del goji. Se ti senti le "pile scariche" puoi anche ricorrere a un integratore: 2 capsule al giorno per 15 giorni per un trattamento ricostituente.

La rosa canina

La protezione per la stagione fredda

Tra le vitamine che hanno maggior potere antinfiammatorio e antiossidante vi è la vitamina C. E tra i frutti che ne contengono la maggior quantità (circa 50 volte più degli agrumi) vi è senz'altro la rosa canina. Le piccole bacche rosse di questo arbusto rappresentano un ottimo rimedio durante la stagione fredda, quando è necessario difendersi dall'attacco di virus e batteri. La rosa canina è utile anche per "fare pulizia" all'interno dell'organismo, cosa che rende meno facile ammalarsi, poiché vengono eliminate le tossine che possono generare infiammazione. La rosa canina apporta poi tannini, carotenoidi (tra cui licopene e betacarotene) e acidi grassi (tra cui acido oleico, palmitico, oleanolico, stearico e linoleico). La ricchezza di queste bacche ne fa un rimedio adatto in caso di problematiche a livello del sistema respiratorio, come tosse e raffreddore, ma anche faringiti e tonsilliti.

Come assumerla: la rosa canina può essere assunta come integratore oppure in forma di infuso. Le bacche essiccate si acquistano sfuse in erboristeria (ma ci sono anche in pratiche bustine): basta lasciarle in infusione una decina di minuti.



L'alternativa

Il succo di olivello spinoso

Antinfiammatorio e immunostimolante è anche l'olivello spinoso. Conosciuto anche come "limone del Nord" questa pianta ha piccoli frutti anch'essi ricchi di vitamina C, utile per rinforzare l'organismo nella stagione fredda. Le bacche hanno un gusto inconfondibilmente amaro e da esse si ottengono succhi e sciroppi che possono essere assunti per aumentare le proprie difese. Se, con l'arrivo del freddo, tendi ad ammalarti spesso, puoi bere, per 15 giorni, 50 ml di succo di olivello spinoso, da diluire in acqua o in altra bevanda. Dall'olivello spinoso, ma dalle gemme, si ottiene anche un macerato glicerico indicato in caso di influenza.

Una miniera di vitamina C

È l'azione antinfiammatoria della vitamina C che rende rosa canina e olivello così preziosi nei mesi più freddi dell'anno



LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

Salute Naturale Extra



Salute Naturale



Riza Dossier



Alimentazione Naturale



Riza Psicosomatica



Dimagrire



Curarsi Mangiando



Dimagrireextra



Mandala Therapy



PerdiPeso



MenteCorpo



Riza Scienze



Chiedile al tuo edicolante

LE ERBE OFFICINALI

La cura si serve anche in tazza

Quando stiamo male, siamo abituati ad avere rapidamente a disposizione pillole, bustine e pomate di ogni genere: il banco di qualunque farmacia ne è un perfetto esempio. Abbiamo perso l'abitudine, invece, di affidarci al mondo naturale. Ma è proprio da qui che derivano i più importanti principi attivi antinfiammatori (e non solo) che ritroviamo e sfruttiamo poi nei medicinali di sintesi. Oltre alle piante, alle radici, ai frutti e alle resine di cui abbiamo parlato nelle pagine precedenti, infatti, c'è ancora un lungo elenco di rimedi naturali antinfiammatori, in cui le erbe e le piante officinali ricoprono un ruolo primario. Alcune sono effettivamente, nell'immaginario comune, ricche di proprietà benefiche, anche se il loro uso quotidiano era più diffuso e accettato fino a qualche decennio fa. Altre, invece, possiedono virtù quasi insospettabili, ma che è utile conoscere.

IN ERBORISTERIA

Tutte queste erbe e piante possono essere coltivate in casa o recuperate in prati, boschi e giardini e poi essiccate. Bisogna però tenere conto del fatto che queste operazioni devono essere svolte a regola d'arte per mantenere intatte le proprietà della pianta ed evitare di introdurre nell'organismo muffe, funghi, pesticidi o altre sostanze. La cosa migliore, quindi, è rivolgersi a un'erboristeria o un negozio specializzato di fiducia, dove è possibile trovare le erbe già essiccate e pronte all'uso. In casa le erbe vanno conservate in sacchetti di tela o contenitori di vetro scuro al riparo da luce e calore.

Grazie alle mucillagini

La malva contiene mucillagini che trattengono l'acqua: sono queste che hanno proprietà decongestionanti



Timo

Per tornare a respirare bene

Usato più che altro per aromatizzare carni e pesci per via del suo piacevole profumo, il timo è utile anche al di fuori dell'ambito strettamente culinario. Contiene resine, tannini e un olio essenziale dalle spiccate proprietà antinfiammatorie e battericide. A trarne vantaggio è in particolare l'apparato respiratorio. L'erba officinale aiuta sia ad eliminare i microrganismi aggressivi che possono generare infezioni, sia ad alleviare lo stato infiammatorio che ne consegue, rilassando la muscolatura liscia dei bronchi e fluidificando il muco. Il suo olio essenziale da solo, secondo uno studio della Nara Women's University (Giappone), è in grado di diminuire la presenza dell'enzima COX-2, responsabile dell'insorgere delle infiammazioni dolorose, addirittura del 75-80%.

L'infuso può essere bevuto più volte al giorno, in base alla necessità. Per ogni tazza di acqua bollente vanno lasciati in infusione 2 cucchiaini di timo essiccato. Dopo 10 minuti, filtra. Se vuoi puoi sfruttare le proprietà antinfiammatorie del timo usando direttamente l'olio essenziale di timo bianco. Puoi diluirne 2-3 gocce in un cucchiaino di olio vegetale e ottenere una miscela da massaggiare sulla pelle in caso di dolori muscolari o reumatici. Se invece aggiungi 2-3 gocce a una pentola di acqua calda e ne inali i vapori, puoi fare dei suffumigi che liberano le vie respiratorie infiammate.

Malva

Dà sollievo all'intestino irritato

L'intestino è uno degli organi che più trae giovamento dalle proprietà antinfiammatorie ed emollienti della malva. Questa pianta aromatica, che ha foglie ampie e seghettate e piccoli fiori violacei, cresce spontaneamente nei prati e ai margini dei campi. Le sue virtù sono da attribuire soprattutto alle mucillagini, glicoproteine che aiutano la pianta a trattenere l'acqua di cui ha bisogno e che, una volta introdotte nell'organismo, hanno effetto lenitivo, protettivo e emolliente sulle mucose. Per questo motivo la malva, che è anche ricca di vitamine, sali minerali, antociani e tannini, è indicata soprat-

tutto per portare sollievo alle infiammazioni a carico dell'apparato digerente. Allevia infatti i sintomi di gastriti e coliti, perché è antispasmodica e calmante; le sue proprietà lievemente lassative sono inoltre ideali in caso di stipsi. Ma può essere sfruttata anche in caso di bronchiti, tosse o sindromi da raffreddamento. Fiori e foglie di malva sciolgono il catarro e disinfiammano le mucose.

Per preparare l'infuso hai bisogno di due cucchiaini di malva essiccata da immergere in 200-250 ml di acqua bollente per 10 minuti. Poi filtra. Bevine 2-3 tazze al giorno in caso di infiammazioni intestinali oppure alle vie respiratorie.

Betulla

Se a infiammarsi è il tessuto connettivo

La betulla è un albero dotato di proprietà antinfiammatorie. Le foglie contengono infatti salicilati, le stesse sostanze che si trovano nel salice bianco e da cui è stato ricavato il famoso acido acetilsalicilico. L'albero ha anche virtù diuretiche e depurative. La sua azione benefica si esercita soprattutto a livello dell'apparato urinario e del sistema linfatico, che è frequentemente interessato da una delle infiammazioni più diffuse: la cellulite. Questo inestetismo, infatti, altro non è che una flogosi dei tessuti sottocutanei che può generarsi in qualunque parte del corpo, ma è molto più frequente nella parte inferiore, e spesso comporta anche un inefficace drenaggio dei liquidi (quindi un "rallentamento" del sistema linfatico) che dà luogo a gonfiori e ritenzione. La betulla allevia lo stato infiammatorio e allo stesso tempo esercita un'azione depurativa a livello dei tessuti. È controindicata in chi è allergico a farmaci come l'aspirina, dal momento che contiene lo stesso principio attivo del farmaco.

Lascia in infusione 2-4 g di foglie di betulla essiccate per ogni tazza di acqua bollente, poi filtra. Si beve nel corso della giornata, ma non per periodi lunghi.

Associala all'uva ursina per disinfettare le vie urinarie

Se l'infiammazione interessa le vie urinarie, può essere utile abbinare l'azione purificante e diuretica della betulla a quella dell'uva ursina. Questa pianta dalle bacche rosse contiene, nelle foglie, sostanze antimicrobiche e disinfettanti che la rendono utile in caso di cistiti e infezioni urinarie occasionali. Metti in infusione in una tazza di acqua bollente un cucchiaino di foglie di betulla essiccate e un cucchiaino di foglie di uva ursina essiccate. Aggiungi anche 1 g di bicarbonato, per alcalinizzare e favorire l'azione delle due piante. Dopo dieci minuti filtra e bevi.

Poche, utili accortezze

Nella maggior parte dei casi piante ed erbe officinali presentano un basso rischio di effetti collaterali. Ma proprio perché i loro principi attivi sono efficaci, è chiaro che è bene chiedere consiglio al proprio medico prima di utilizzarle, soprattutto se già si stanno assumendo medicinali, di cui potrebbero amplificare o comunque condizionare l'azione. Ogni erba ha indicazioni differenti e non tutte sono adatte a un uso prolungato. Bisogna prestare molta attenzione soprattutto se la propria condizione non rientra nella "norma": durante la gravidanza e l'allattamento, se si stanno assumendo farmaci o se si soffre di patologie specifiche.



Uva ursina

GHI, MA VIENE RISPETTATA LA NOSTRA FISILOGIA

Ortica

Una preziosa alleata per tutto l'organismo

Irritante al tocco, lenitiva in infusione. Le foglie di ortica contengono principi attivi antinfiammatori davvero efficaci, ad esempio l'acido caffeico. È un ottimo ingrediente per una tisana lenitiva. Diversi studi hanno infatti notato che gli estratti di ortica inibiscono la sintesi dei leucotrieni (coinvolti nella risposta infiammatoria, ma anche allergica e asmatica) e bloccano la produzione delle prostaglandine infiammatorie. Le foglie contengono anche potassio, acido silicico, polifenoli

e vitamine. L'infuso di ortica può aiutare ad alleviare dolori osteoarticolari o muscolari conseguenti a un'inflammatione e favorire la diuresi in caso di flogosi al tratto urogenitale.

Per preparare l'infuso, immergi in acqua bollente (circa una tazza) due cucchiaini di foglie essiccate. Dopo una decina di minuti filtra e bevi. Non bere per periodi prolungati.



Viola del pensiero

Purifica la pelle... anche dall'interno

Se parliamo della viola del pensiero, oggi consideriamo un grazioso fiore che abbellisce balconi e giardini. Per gli antichi romani, invece, era prima di tutto un rimedio curativo. La viola possiede infatti proprietà terapeutiche utili in caso di infiammazioni, in particolare a carico della pelle. La pianta contiene mucillagini, vitamine, tannini, flavonoidi e oli essenziali dall'azione depurativa, sudorifera ed emolliente, oltre che antinfiammatoria. A trarre giovamento da queste virtù è soprattutto la cute scottata dai raggi UVB o colpita da infiammazioni come acne, macchie cutanee e imperfezioni. Disturbi che la viola del pensiero allevia anche agendo dall'interno: il suo

infuso stimola la circolazione periferica e l'eliminazione delle tossine. Lo stesso liquido può anche essere applicato sui tessuti, per un effetto emolliente e lenitivo. **Lascia in infusione per una decina di minuti due cucchiaini di fiori di viola del pensiero essiccati in una tazza di acqua bollente. Filtra e bevi fino a tre volte al giorno, lontano dai pasti. L'infuso per le applicazioni esterne è più concentrato: metti sul fuoco una tazza d'acqua e, raggiunta l'ebollizione, aggiungi 4 cucchiaini di fiori essiccati. Dopo un minuto spegni la fiamma e fai riposare un quarto d'ora. Filtra, lascia raffreddare il liquido e applicalo sulla pelle con dischetti di cotone.**

Depura e rigenera

La viola del pensiero aiuta a eliminare le tossine e ha un effetto lenitivo



Camomilla

Per “addormentare” il disturbo

Tradizionalmente la camomilla è una pianta dall'effetto sedativo, capace di regalare un lungo sonno tranquillo. La stessa azione calmante, unita a quella antinfiammatoria, si rivela molto utile per l'apparato gastrointestinale. Un infuso di questo fiore di campo, riconoscibile dall'infiorescenza bianca e gialla e dal profumo piacevole, aiuta infatti a distendere la muscolatura liscia dell'intestino che può essere contratta o irritata in seguito ad infiammazioni e disturbi di vario tipo. A svolgere l'azione sfiammante e protettiva nei confronti delle mucose sono soprattutto le mucillagini e l'olio essenziale che si trovano nei fiori.

Preparare l'infuso, che è anche leggermente digestivo, è semplicissimo: basta procurarsi dei fiori essiccati e lasciarne due cucchiaini in infusione in una tazza d'acqua coperta per 5-10 minuti. Filtra e bevi.



Partenio

Contro il dolore e per evitare che ritorni

Dall'aspetto molto simile a quello della camomilla, il partenio è un fiore di campo giallo e bianco ugualmente antinfiammatorio e calmante. Esercita però la sua azione soprattutto in caso di emicrania, processi infiammatori e dolori di media entità. La sua azione antinfiammatoria, lenitiva e antidolorifica si è rivelata utile anche in caso di dolori articolari e addominali. I principi attivi di quest'erba sono in grado di frenare la produzione di prostaglandine infiammatorie. Il partenio può essere usato, quindi, sia per prevenire i mal di testa ricorrenti sia per eliminare i sintomi dolorosi quando si presentano.

Per preparare l'infuso, metti in una tazza di acqua bollente mezzo cucchiaino di foglie essiccate. Se ne bevono al massimo due tazze al giorno e non per periodi prolungati.

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

“

*Nel profondo
del nostro cervello
è presente
spontaneamente
l'energia dimagrante.*

*Per attivarla,
per farla sbocciare,
basta seguire alcune
semplici anti-regole.*

*E poi dimagrire
verrà da sé*

”



IN LIBRERIA

Per un anno pieno di benessere abbonati a Salute Naturale Extra!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli

37 €

(anziché 58,80€)

**ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE**



Sgonfia la pancia

Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiori con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

Le miracolose vitamine A - E

Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.



E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA IL SECONDO TI COSTA SOLO 29 EURO IN PIÙ!

Il primo mensile di psicologia
che ti aiuta a vivere bene



Ogni mese tanti rimedi naturali
per curarsi e rigenerarsi



I consigli per perdere peso
e restare in forma senza fatica



Curarsi con l'alimentazione
perché il cibo è il tuo farmaco



Mangiare bene senza
ingrassare. Oggi si può



La rivista per diventare
nutrizionista di te stesso



Il mensile che ti cura
senza farmaci



La rivista monografica per
ritrovare il benessere psicofisico



E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- ☐ Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

La nuova rivista
delle EDIZIONI RIZA

GRANDE NOVITÀ

In tutte le edicole



IL NUOVO NUMERO

L'intestino è il segreto della salute

- Che cos'è il microbiota intestinale?
- Ansia e depressione possono avere anche un'origine gastroenterica?
- Qual è la dose giusta di fibre da assumere ogni giorno?
- Lo sapevi che il mal di schiena spesso dipende da una colite trascurata?
- Chi ha un intestino sano vive di più?
- Farmaci e antibiotici sono amici o nemici della flora batterica?
- La pulizia del colon è utile?
- I probiotici: quali è meglio usare e per quanto tempo bisogna assumerli?
- È vero che la stipsi favorisce sovrappeso e grasso addominale?
- Diagnostica e prevenzione: quali sono le tecniche più sicure e meno invasive?

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per occuparti in modo consapevole del tuo benessere. Scoprirai tutto quello che vorresti sapere e che nessuno ti ha mai spiegato sui grandi temi della salute!

Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza e sfatare i luoghi comuni.

PERDERE PESO

SALUTE NATURALE
EXTRA

Anche i chili di troppo ti fanno ammalare: puoi liberartene così

Perché
dimagrire

a pagina

76



I cibi SÌ

a pagina

80



I cibi NO

a pagina

84



Il programma

a pagina

90



PERCHÉ DIMAGRIRE

Il grasso infiamma:

Le cellule adipose producono sostanze di basso grado. Per questo chi è in sov

Zuccheri sotto controllo

Troppi zuccheri semplici stimolano la produzione di insulina e l'accumulo di grasso

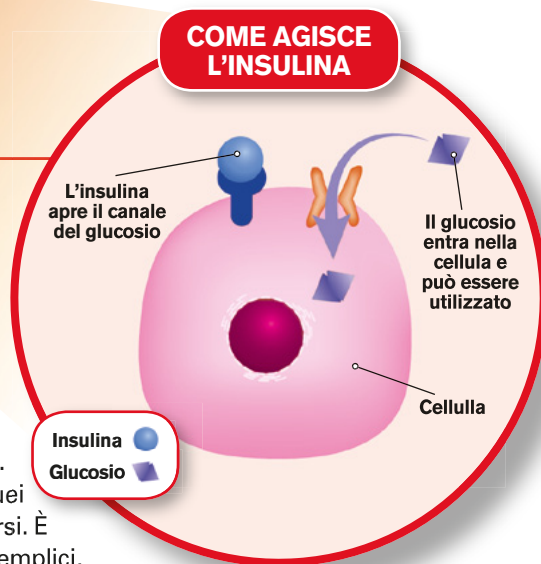
C'è un legame molto stretto fra chili di troppo e infiammazione. Nel corpo di chi è sovrappeso è in corso l'infiammazione di basso grado, quella più pericolosa anche perché è senza sintomi, che viene alimentata da diversi meccanismi legati all'alimentazione scorretta. Questi meccanismi vanno dal consumo di alimenti che direttamente accendono i focoli infiammatori, ad altri più indiretti come ad esempio la continua sollecitazione dell'insulina per l'eccessivo consumo di zuccheri o ancora la maggior lentezza del corpo

Il meccanismo

Il grande ruolo dell'insulina

Uno degli elementi che determinano sia l'aumento di peso che quello del livello di infiammazione corporea è rappresentato dalla continua stimolazione dell'insulina. Questo ormone ha il compito di regolare la quantità di zucchero nel sangue e di togliere l'eventuale eccesso, favorendo l'accumulo di grasso nelle cellule adipose. Stimolare continuamente l'insulina significa ingrassare. Ma anche indurre anche il tessuto adiposo a rilasciare quei segnali infiammatori che aumentano il rischio di ammalarsi. È dunque necessario adottare una dieta in cui gli zuccheri semplici, i primi responsabili di far produrre l'insulina, siano poco presenti e ben bilanciati dalla corretta quantità di fibre, grassi e proteine.

COME AGISCE L'INSULINA





La sindrome X

Ne risente la salute del cuore

Viene denominata sindrome X perché non è una malattia definita. È più un insieme di fattori che però, tutti insieme, dicono che non siamo in salute. Conosciuta anche come sindrome metabolica o da insulinoresistenza ha tra gli elementi caratterizzanti la presenza di una quantità eccessiva di grasso corporeo, con variazione del rapporto peso altezza, ovvero l'indice di massa corporea. Ci sono poi elevati livelli di grasso nel sangue (colesterolo e trigliceridi), ipertensione arteriosa, iperuricemia e resistenza all'insulina, con conseguente iperglicemia. Quest'insieme di fattori, è bene precisarlo, non necessariamente dà luogo a una sintomatologia dolorosa o alla comparsa di disturbi, tanto che, a parte "qualche chiletto in più" le persone che ne soffrono affermano di sentirsi bene. Ma la presenza di tre o più di questi fattori determina un sensibile aumento del rischio cardiovascolare. La cura? Se la situazione non è cronicizzata la soluzione è... dimagrire e adottare una dieta e uno stile di vita sano.

ecco come

che alimentano la flogosi rappeso si ammala di più

a liberarsi da scorie e tossine. C'è poi il fatto che è il grasso stesso a essere infiammante. Il tessuto adiposo, ormai gli studi lo hanno confermato, non è solamente un'inerte riserva di energia ma un vero e proprio organo endocrino, che secerne direttamente ormoni e mediatori chimici capaci di influenzare il resto del corpo. E tra le sostanze che sono secrete dalle cellule adipose ve ne sono alcune capaci di aumentare l'infiammazione corporea.

L'OBESITÀ È UNA PATOLOGIA DI NATURA INFIAMMATORIA

Il grasso, insomma, comunica con il resto del corpo e ha un interlocutore privilegiato nel cervello, attraverso alcuni messaggeri di segnalazione intercellulare come la leptina, l'adiponectina e la resistina (è dal grasso che parte il segnale per attivare la fame!). Ed è sempre il grasso che sintetizza le citochine coinvolte nei processi infiammatori, il cui fuoco in questo modo viene continuamente alimentato. Quando si dice che chi è in forte sovrappeso rischia diabete e malattie cardiovascolari e ha un'aspettativa di vita mediamente più breve, non sempre si specifica che a determinare questo quadro poco roseo è proprio l'infiammazione che il sovrappeso provoca e peggiora. In chi è obeso gli esami rilevano livelli più alti di alcuni marker dell'infiammazione, come la proteina C reattiva.

L'obesità è una malattia infiammatoria a tutti gli effetti, che mette in pericolo il corretto funzionamento di organi e apparati. Ridurre il girovita, quindi, è prima di tutto una scelta di salute.



Sul piatto vince... l'astensione

*Restrizione
calorica e digiuno
(sotto controllo
medico) riducono
l'infiammazione*

Lo studio americano

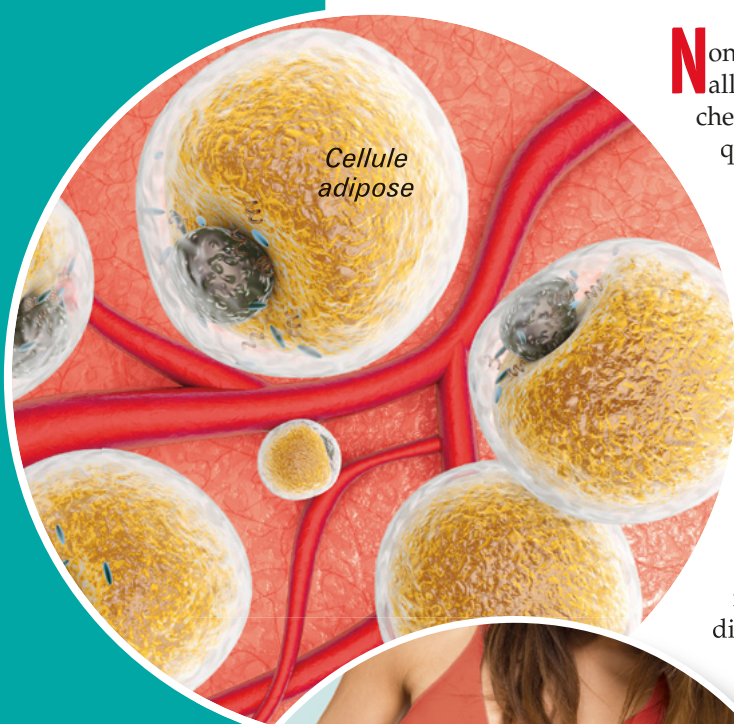
Il digiuno? È quasi un farmaco

Oggi la ricerca conferma il valore dell'astensione dal cibo. Il digiuno, pratica utilizzata nella medicina antica per purificare il corpo e nelle religioni per elevare lo spirito, trova ora nella scienza una conferma della sua utilità nell'abbassare l'infiammazione, in particolare quella intestinale. È questa la conclusione di un team di ricercatori dalla Emory University di Atlanta (Stati Uniti) secondo i quali il digiuno o la restrizione calorica potrebbe rientrare tra gli strumenti per il trattamento di malattie infiammatorie croniche intestinali come il morbo di Crohn o la colite ulcerosa. Ovviamente il digiuno soprattutto a scopo terapeutico ha bisogno di essere deciso, nei tempi e nelle modalità, da un medico.

BISOGNA FARE ATTENZIONE AL GIROVITA

L'adipe più pericoloso *è quello sull'addome*

Non tutto il grasso è uguale e non tutto il grasso infiamma allo stesso modo. È quello localizzato a livello addominale che ha dimostrato di essere in grado di generare una maggior quantità di infiammazione. È stato rilevato che nella vena porta, che drena il sangue venoso dai visceri addominali, la concentrazione di interleuchina IL-6 è doppia rispetto al sangue arterioso periferico, cosa che secondo alcuni studiosi dimostrerebbe che è proprio il grasso viscerale a rappresentare un'importante fonte d'infiammazione sistemica. Questo tipo di grasso è denominato "grasso bianco" e contiene macrofagi, cellule immunitarie capaci anch'esse di attivare l'infiammazione. In una recente ricerca condotta in Brasile su 95 donne in post menopausa è stato verificato il legame tra obesità centrale (ovvero con il grasso che avvolge e circonda gli organi dell'addome) e aumento dei livelli di proteina C reattiva, uno dei più precisi indicatori dell'infiammazione. Uno dei parametri utilizzati per definire la presenza di grasso addominale è la misurazione della circonferenza della vita, che dovrebbe essere inferiore a 102 cm negli uomini e a 88 nelle donne. ■



**Normopeso,
ma con
la pancetta?**

*Infiammazione
e rischi
conseguenti
sono comunque
un problema*



La ricerca

Minaccia anche i "magri"

Avere del grasso addominale ma essere normopeso espone comunque a fenomeni infiammatori e rischio cardiovascolare. Il grasso addominale conta di più dei chili che vengono indicati dalla bilancia. È questo il responso di un'ampia indagine americana che ha coinvolto circa 15mila soggetti seguiti per più di 14 anni.

Indipendentemente dal peso e dall'indice di massa corporea, coloro che avevano adipe localizzato a livello addominale presentavano fattori di rischio per la salute (ictus, infarti e altre cause di morte) identici e in alcuni casi superiori ai soggetti obesi.

In edicola il nuovo numero



Una raccolta
di mandala
da colorare scelti
dai nostri esperti
per aiutarti
a vincere i disagi
di ogni giorno

**Non è un hobby,
ma un vero e
proprio farmaco
dell'anima**

A soli
4,90
euro

Se hai perso
i numeri già usciti,
puoi richiederli
a Edizioni Riza
tel 02.5845961
(ufficio abbonamenti)
www.riza.it





Questi gli alimenti che spengono il fuoco

Ecco cosa non deve mancare sulla tua tavola
per bloccare le molecole che favoriscono
o peggiorano i processi infiammatori

Alcuni alimenti contengono preziosi principi antinfiammatori: portarli in tavola ogni giorno è la nostra unica possibilità di prevenzione contro le infiammazioni, soprattutto quelle di basso grado. Sono proprio queste infatti, come abbiamo già detto, le infiammazioni più pericolose: croniche e silenziose, sono legate a uno stile di vita poco sano e al sovrappeso e innescano una serie di processi che portano all'insorgenza di gravi patologie cardiovascolari, diabete e persino tumori. Mettersi al riparo da questo genere di infiammazione con un medicinale di sintesi non è certamente possibile: non sono pensati ovviamente per un'assunzione quotidiana e prolungata e oltre a ciò, frequentemente, non ci sono sintomi manifesti da contrastare. La sola arma di difesa, ma anche il solo piano d'attacco davvero efficace per liberarsi di queste infiammazioni così subdole e pericolose, è seguire una dieta equilibrata in cui siamo presenti in larga misura i cibi in grado di spegnere il fuoco dell'infiammazione. Eccone alcuni tra i più potenti ed efficaci. ■





CO

Aglio e cipolla

Ti riforniscono di quercetina e allicina

Non a tutti piacciono, è vero, eppure si tratta di vegetali così ricchi di principi attivi antinfiammatori che potrebbero essere paragonati a veri farmaci. Parliamo di cipolla e aglio, ma il discorso vale anche per gli altri membri della famiglia delle Liliacee. Se consumati crudi o poco cotti, ti regalano il massimo delle sostanze benefiche che contengono. Piuttosto che eliminarli del tutto dalla dieta, meglio mangiarli a piccole dosi

e cucinati... ma mangiarli! Oltre alle varie altre virtù che la caratterizzano, la cipolla contiene quercetina, un flavonoide che previene e combatte l'infiammazione cronica, lo stress ossidativo e tutte le patologie che ne derivano. Le stesse proprietà antinfiammatorie e antiossidanti sono da attribuire all'allicina, il più importante principio attivo dell'aglio, che si "attiva" quando gli spicchi vengono schiacciati o sminuzzati.

Riducono l'interleuchina 6

Gli acidi grassi della serie Omega 3 contrastano l'azione di una delle più potenti molecole infiammatorie



Riso integrale

I suoi chicchi sfiammano le mucose



Il riso? Meglio integrale. La lavorazione industriale priva il chicco di buona parte delle sue proprietà benefiche, mentre il chicco intero le mantiene intatte. Per questo motivo è solo il riso grezzo, e non quello bianco, ad avere la capacità di inibire la sintesi degli eicosanoidi, sostanze legate ai processi infiammatori. Questa azione viene svolta in particolare dalla tricina. Il riso integrale (in generale tutti i cereali andrebbero preferiti in questa forma) favorisce inoltre lo smaltimento delle tossine e l'attività anti radicali liberi, con benefici sfiammanti soprattutto a vantaggio dell'apparato gastrointestinale.

Pesce

Ti serve a fare il pieno di Omega 3

Gli Omega 3 sono uno dei nemici più potenti dei mediatori dell'infiammazione. E il pesce è la maggiore fonte di Omega 3. Diversi studi hanno dimostrato come un'assunzione regolare di questi acidi grassi essenziali porti alla diminuzione dei livelli di interleuchina 6, di proteina C-reattiva e di altre molecole che vengono prodotte in risposta all'infiammazione e che contribuiscono a cronicizzarla e a peggiorarla. I pesci più ricchi di Omega 3 sono salmone, acciuga, sardina, aringa, sgombero, trota e tonno, ma ce ne sono quantità utili in praticamente tutti gli animali marini, inclusi crostacei e molluschi. Mangiare più pesce è importante, nella

lotta all'infiammazione, soprattutto perché aiuta a mantenere il corretto rapporto tra Omega 3 e Omega 6, che dovrebbe essere di uno a quattro. Non è quasi mai così: nella dieta occidentale le fonti di Omega 6 (semi di girasole, olive e rispettivi oli, germe di grano, soia, noci, mais...) sono nettamente prevalenti rispetto a quelle di Omega 3, non quattro volte ma 14 volte superiori. Il problema è che gli Omega 6, per quanto siano acidi grassi essenziali utili, in misura eccessiva - e non correttamente bilanciati dagli Omega 3 - hanno azione pro-infiammatoria, quindi peggiorano il processo di flogosi di basso grado. Un consumo di pesce costante (almeno due volte a settimana) è sufficiente a ristabilire un equilibrio benefico.



Tra le spezie più studiate

Curcuma e curcumina sono oggetto di molte ricerche scientifiche proprio per le loro virtù antinfiammatorie



Restando nel campo delle spezie, non si può dimenticare lo zenzero. Il rizoma di questa pianta originaria della Cina, il cui principio attivo è il gingerolo, ha proprietà antinfiammatorie, oltre che digestive, antidolorifiche e antiossidanti. Uno studio del Farateb Research Institute di Yazd (Iran) ha dimostrato che l'assunzione di zenzero, combina-

Curcuma

Stop agli eicosanoidi infiammanti

Spezia dorata di origine indiana dalle mille proprietà, la curcuma è dotata soprattutto di importanti virtù antinfiammatorie. La sua efficacia, sulla quale si stanno concentrando un numero crescente di studi, è stata paragonata a quella dei Fans. Il merito è del suo principio attivo, la curcumina, che inibisce la sintesi degli eicosanoidi, mediatori delle infiammazioni. È quindi molto utile, secondo gli esperti, sia per contrastare la temibile infiammazione di basso grado sia come coadiuvante nel trattamento di numerose patologie legate ad uno stato di flogosi, dall'artrite alla colite. Gli altri vantaggi della spezia sono la capacità di ridurre i danni dei radicali liberi e di rinforzare il sistema immunitario, proprietà preziose nella lotta alle infiammazioni e alle loro conseguenze. Abituati ad aggiungerne un pizzico (massimo due cucchiaini al giorno) ai tuoi piatti: si sposa con pesce, riso, insalate e verdure cotte. Se acquisti il rizoma, puoi grattugiarla direttamente sulla pietanza (non più di 3 g al giorno). Per fare davvero il pieno dei suoi principi attivi antinfiammatori, abbinala sempre a un pizzico di pepe: ne aumenta la biodisponibilità.

Zenzero

Dà un tocco di sapore... e di salute

ta a quella di altri estratti vegetali (resina mastic, cannella e olio di sesamo) riduce dolore e rigidità nei soggetti colpiti da infiammazioni osteoarticolari. Per sfruttarne le proprietà, basta una piccola aggiunta: un tocco di sapore... e salute. Lo trovi soprattutto fresco, essiccato o in polvere. Ha un gusto leggermente piccante e intenso e può essere inserito in impasti, yogurt, frutta, ma anche zuppe, minestre e insalate.

QUOTIDIANO PER PROTEGGERE I TUOI ORGANI

Ananas

Utile soprattutto all'apparato gastrointestinale

Ad esserne ricco è soprattutto il gambo d'ananas, ma anche la polpa ne contiene buone quantità. Parliamo della bromelina, enzima dall'azione antinfiammatoria, antiossidante e digestiva che rende l'ananas un frutto immancabile in una dieta sana e, soprattutto, capace di spegnere il fuoco delle flogosi acute e croniche. La bromelina si è infatti dimostrata capace di bloccare l'attività di quei metaboliti che accelerano i processi infiammatori. Il consumo di ananas è un valido aiuto anche quando l'infiammazione è a carico dell'apparato respiratorio (in caso di riniti), osteoarticolare e muscolare (artrite reumatoide, contratture, strappi...).

La forza della dieta

Introdurre alimenti dal potere antinfiammatorio consente di prevenire lo svilupparsi di patologie anche gravi

Uva

Il suo resveratrolo è come un farmaco

Anche l'uva, soprattutto quella nera, è un frutto utilissimo per contrastare le infiammazioni. La sua forza è un mix di principi attivi antiossidanti, tra cui spicca il resveratrolo. Questa sostanza, secondo alcuni studi, sarebbe capace di bloccare la reazione della ciclo-ossigenasi, lo stesso meccanismo su cui si basa l'efficacia di alcuni farmaci antinfiammatori di sintesi. Oltre al frutto fresco, puoi bere il succo d'uva concentrato, da scegliere sempre puro e senza zuccheri aggiunti. Non è una buona idea, invece, affidarsi al vino. È vero che quello rosso contiene resveratrolo, ma non va dimenticato che l'alcol è uno dei fattori che, anche in minima dose, peggiora l'infiammazione.

Anche ciò che bevi ha importanza

Anche ciò che bevi ha un peso sull'infiammazione. Se alcol e bevande zuccherate sono benzina sul fuoco, l'acqua fa esattamente ciò che ci si aspetta da lei: lo spegne. Mantenere l'organismo idratato è una strategia vincente per prevenire e combattere le infiammazioni. Se poi si vuole dare alla bevanda una marcia in più, allora basta aggiungere delle foglie di tè verde: contiene flavonoidi, polifenoli e vitamine, un mix antinfiammatorio e antiossidante davvero efficace.



Cosa ridurre ed evi per stare bene

Esiste anche l'infiammazione da cibo: è da antigeni che scatenano una reazione

Così come il cibo può rappresentare una cura, allo stesso modo, ciò che mangiamo può diventare la causa dei nostri disturbi, tanto che si parla sempre più spesso di "infiammazione da cibo". Non si tratta semplicemente di una conseguenza del mangiar male (ovvio che troppi fritti o troppi hamburger creino qualche problema) ma di una reazione dell'organismo ad alcuni antigeni presenti negli alimenti che, invece di essere metabolizzati e di fatto inattivati, arrivano a determinare una reazione di tipo infiammatorio. Spesso non si tratta di una condizione definitiva, ma è senz'altro una situazione cui prestare attenzione, soprattutto se si nota il ripresentarsi di disturbi, magari collegati (non sempre con tempi ravvicinati) all'assunzione di

L'ingrediente nascosto

Lo zucchero è spesso aggiunto in prodotti industriali, per migliorarne il sapore

Il primo nemico

L'eccesso di zuccheri

È l'indiziato numero uno: lo zucchero. Non soltanto quello bianco, ma gli zuccheri semplici nel loro complesso e persino un'alimentazione in cui la quota di carboidrati (che sono appunto zuccheri) non sia correttamente equilibrata. Sono loro che, attraverso la stimolazione dell'insulina, generano infiammazione di basso livello, la più pericolosa e subdola. Sono loro che aumentano il grasso addominale. Una prima misura per contrastare l'infiammazione dovuta alla dieta

tare

quella causata nell'organismo

alcuni alimenti. Sono stati messi a punto alcuni test per valutare questo tipo di infiammazione, che misurano le citochine BAFF e PAF, il cui valore aumenta nel sangue anche quando alcuni alimenti sono poco tollerati.

LA VARIETÀ: UNO STRUMENTO DI DIFESA

Contro l'infiammazione da cibo, se è inizialmente consigliata una "dieta desensibilizzante" con l'eliminazione dell'alimento incriminato (che andrà poi gradualmente reintrodotta, valutando le proprie reazioni individuali), la miglior arma è la varietà. Cambiare spesso quello che si porta in tavola è un ottimo modo per ridurre l'effetto "accumulo" di sostanze infiammanti, che possono dare origine a problemi di natura diversa, articolari, dermatologici o digestivi.

è quella di ridurre il consumo di zuccheri semplici, contenuti in merendine e dolci. Il secondo consiglio è adottare una dieta a basso impatto glicemico: questo significa ricordarsi sempre di associare a una fonte di zuccheri (si tratti anche della sanissima frutta o di pasta o pane) una fonte di proteine, grassi o fibre, che frenino il veloce innalzamento della glicemia: solo così l'insulina non sarà "troppo sollecitata" e l'infiammazione da zuccheri tenuta a bada.

Glutine

Una sensibilità sempre più diffusa

Il glutine è un composto proteico che si forma in alcuni cereali, come frumento, orzo, segale. Chi è celiaco ha nei suoi confronti un'intolleranza permanente che è fortemente infiammante. Di recente però, anche se non senza qualche dibattito all'interno del mondo medico, è stata identificata la gluten sensitivity, una forma di sensibilità al glutine che non porta a un danneggiamento dei villi intestinali o all'attivazione del sistema immunitario, ma sicuramente a una forma di infiammazione che può modificare la funzionalità intestinale, con sintomi simili a quelli del colon irritabile (stipsi alternata a dissenteria). In questo caso non è necessario rinunciare completamente a pasta e pane, ma dopo qualche giorno di "disintossicazione" recuperare la tolleranza al glutine inserendolo poco alla volta. È comunque buona norma far ruotare tutti i tipi di cereali, da quelli con il glutine a quelli gluten-free come quinoa, riso, amaranto e grano saraceno.

Orzo



Farina di Frumento



Pane di segale



Non sottovalutare le intolleranze

Le intolleranze sono fonte di infiammazione. Se un alimento scatena una reazione significa che l'organismo lo riconosce come una minaccia e sicuramente il suo consumo si accompagna a infiammazione. Tra gli alimenti nei confronti dei quali vi è un'intolleranza diffusa vi è senz'altro il latte: il fatto è che molti non hanno più, con l'età adulta, l'enzima necessario per digerirlo. Continuare a consumarlo significa esporre l'organismo a un processo infiammatorio che potrebbe essere evitato. Altri alimenti che possono scatenare intolleranza sono salumi come lo speck, frutti di mare o alcuni tipi di verdure, come le melanzane o i pomodori: questi contengono elevati livelli di istamina, il mediatore dell'infiammazione. Critici per molti anche il cioccolato, le uova o i lieviti.

Mal di pancia e gonfiori

Sono questi i segnali che mostrano che il corpo sta reagendo all'introduzione di un cibo poco tollerato



Pochi e buoni

Proteine e grassi sono nutrienti indispensabili, ma vanno scelti bene e consumati nelle giuste quantità



Proteine, fibre, grassi

La regola della giusta misura

Quando si parla di cibo e infiammazione, uno dei criteri da tenere a mente è quello della giusta misura. Troppo o troppo poco possono essere ugualmente causa di problemi. Prendiamo le fibre: sono indispensabili per la salute dell'intestino, ma troppe infiammano proprio l'organo che dovrebbero proteggere. La quantità consigliata è di 25 g al giorno. Anche assumerle quando sia ha una situazione di disbiosi, ovvero una flora intestinale alterata, o quando si ha un'inflammation intestinale in atto non fa bene. I grassi hanno invece una pessima fama. Effettivamente quelli saturi (presenti negli alimenti di origine animale) e i grassi idrogenati (anche di origine vegetale) sono infiammanti perché ricchi di acido arachidonico. Ma i grassi sono necessari al corretto funzionamento dell'organismo. Alcuni poi, come gli Omega 3, hanno azione antinfiammatoria. Stesso discorso vale per le proteine, macronutriente essenziale che non dovrebbe essere consumato in quantità maggiori di 1,5/2 g per chilo di peso corporeo. In eccesso affaticano fegato e reni e aumentano il livello di acidità dell'organismo, situazione che genera infiammazione.

Cotture

Il fuoco che viene... dai fornelli

Anche il modo in cui si cuoce può generare infiammazione. Cotture ad alte temperature portano alla formazione di composti nocivi. Alimenti contenenti amido, come le patate, sviluppano una sostanza, l'acrilamide, che è addirittura indicata come responsabile della formazione di tumori. Anche le ammine eterocicliche e gli idrocarburi aromatici, che si generano, ad esempio, sottoponendo a cottura prolungata le carni o con la cottura alla griglia, hanno un effetto infiammatorio. Meglio allora riservare, soprattutto a bistecche e pesce, cotture delicate come bollitura oppure la cottura al vapore, che sono anche quelle più indicate per conservare le proprietà salutari degli alimenti che mettiamo in tavola.





Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli

Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio

Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti

Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti

Psicologo psicoterapeuta

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02-58459624 - Dal lunedì al venerdì 9.30-13.00 e 14.00-18.00

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

- A:** Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B:** Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C:** Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

Medicina Naturale olistica



INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

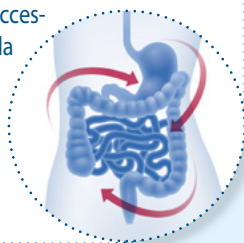
**INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria**

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiore addominale eccessivo, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo,
psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata

Medico, esperto in medicina funzionale
dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina

Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

Michela Riva

Naturopata e operatrice
di massaggio olistico

IL PROGRAMMA

I tuoi sette giorni anti-infiammazione

Ecco un programma settimanale per mettere sotto scacco l'infiammazione a tavola. Il trucco è sfruttare quegli alimenti che più sono dotati di proprietà antiossidanti e di principi che inibiscono i mediatori delle infiammazioni. Allo stesso tempo, è importante mettere al bando tutti i "cibi no" e le cattive abitudini che, invece, alimentano il fuoco infiam-

matorio. Quest'ultimo, come abbiamo detto, è strettamente legato al sovrappeso: è proprio l'accumulo di grasso a innescare o peggiorare i meccanismi metabolici che portano allo stato di infiammazione silente e cronica. Uno degli obiettivi del programma, dunque, è anche quello di ridurre il girovita e contrastare i chili di troppo. Per risultati duraturi, naturalmente, le buone abitudini alimentari del programma (pochi grassi e zuccheri, più porzioni di frutta e verdura...) dovrebbero proseguire nel tempo, abbinare ad una costante attività fisica e ad uno stile di vita salutare. ■

Lunedì

● COLAZIONE

Tè verde non zuccherato, uno yogurt vegetale senza grassi né zuccheri aggiunti, un kiwi.

● SPUNTINO

4 nocciole, un mandarancio.

● PRANZO

70 g di riso integrale con curcuma e zucchine.

● MERENDA

Una carota e due gambi di sedano tagliati a julienne.

● CENA

100 g di trancio di salmone cotto alla piastra con contorno di broccoli al vapore.

Martedì

● COLAZIONE

Un bicchiere di latte di mandorle senza zuccheri aggiunti con due cucchiaini di avena e due cucchiaini di frutti di bosco e bacche di goji (freschi o essiccati).

● SPUNTINO

Una spremuta d'arancia e due quadratini di cioccolato fondente.

● PRANZO

Insalatona di spinaci

freschi, fagioli, cipolle rosse e carote, condita con una manciata di semi di lino e un filo di olio extravergine di oliva. Una fetta di pane nero integrale.

● MERENDA

Un grappolo d'uva.

● CENA

Una zuppa di legumi con l'aggiunta di alga kombu e tre cracker di segale.



Mercoledì

● COLAZIONE

Tè verde, 2 fette di pane nero integrale spalmate con un quarto di avocado.

● SPUNTINO

2 prugne rosse e 3 mandorle.

● PRANZO

100 g di filetto di aringa al forno con salsa allo zenzero e contorno di radicchio alla piastra.

● MERENDA

Centrifugato di ananas e curcuma, 3 nocciole.

● CENA

Un'insalata di alghe wakame, una vellutata di cavolfiore e piselli.



Giovedì

● COLAZIONE

Una spremuta di agrumi, uno yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti, una pera.

● SPUNTINO

Centrifugato di carote, 8-10 semi di zucca.

● PRANZO

60 g di riso basmati, 100 g di pollo all'ananas con curry.

● MERENDA

Una coppetta di mirtilli freschi.

● CENA

Minestra di lenticchie con zenzero e scorzette di limone.



Alimenti freschi

Hanno il massimo delle vitamine e degli antiossidanti che ti servono



Venerdì

● COLAZIONE

Tè verde, uno yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti e una banana.

● SPUNTINO

Una spremuta di pompelmo, 3 mandorle.

● PRANZO

4 polpette di legumi (fagioli, ceci, piselli) di media grandezza con contorno di cavolo cinese e mela cotti in padella.

● MERENDA

Un quarto di avocado, due cracker di segale.

● CENA

Tartare di tonno con uvetta, capperi, pinoli ed erba cipollina con contorno di spinaci lessati.



Buone abitudini da mantenere

Pochi zuccheri e tante vitamine: questa la filosofia che deve ispirare la tua alimentazione

Sabato

● COLAZIONE

Un centrifugato di arancia, carota e limone; due fette di pane nero integrale con un velo di marmellata ai frutti di bosco senza zucchero.

● SPUNTINO

3 mandorle e un kiwi.

● PRANZO

60 g di farro in insalata con gamberetti e zucchine, due gallette di riso integrale.

● MERENDA

Uno yogurt magro.

● CENA

Un'insalata di lattuga e finocchi, una vellutata di zucca con un pizzico di curcuma e origano.



Domenica

● COLAZIONE

Tè verde, un pudding di semi di chia e latte di farro, frutti di bosco freschi.

● SPUNTINO

Due mandarini, 3 noci del Brasile.

● PRANZO

100 g di orata al sale con contorno di cipolle gratinate.

● MERENDA

Una macedonia con

ananas, kiwi, uvetta e mela.

● CENA

Un'insalata di alghe wakame; 70 g di orzo lessato con pesto di sedano e noci.



ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

**(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università
e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)**

**Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2016-2017
Inizio dicembre 2016**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia.
Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3
della legge 56/89 e del DM 509/1998*

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
 - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
 - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:

tel. 02/5845961 • fax 02/58318162

scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia-riza.it

facebook

Riza - Scuola di Psicoterapia



Scuola di Nat

Anno Accademico 2016



DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli

*Presidente dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia*

Dott. Vittorio Caprioglio

*Direttore dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia*

*Il Comitato Scientifico della Scuola di
Naturopatia dell'Istituto Riza è compo-
sto da Cattedratici Universitari italiani e
stranieri di grandissimo prestigio:*

Prof. Umberto Solimene (Presidente),
Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello
Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof.
Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof.
Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assistenza in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

naturopatia

-2017 Corso Triennale di Formazione



Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica



Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'altissimo numero
di richieste si consiglia
di prenotarsi con largo anticipo

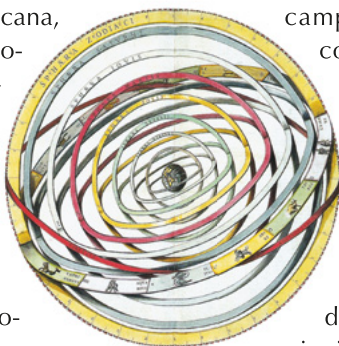
ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.



La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**MILANO, TORINO,
VERONA, BOLOGNA
E ROMA**

**Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979**

www.scuola-naturopatia-riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

**MILANO - 14 gennaio 2017
ROMA - 21 gennaio 2017
VERONA - 22 gennaio 2017
BOLOGNA - 28 gennaio 2017
TORINO - 29 gennaio 2017**

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

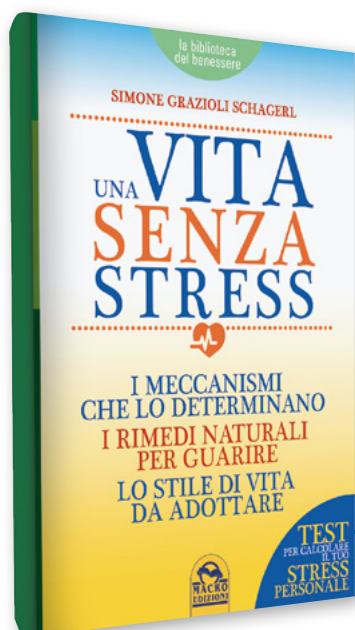
La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

DA LEGGERE



Una vita senza stress è davvero possibile



È un compagno fin troppo presente nelle nostre vite. Lo stress per molti è qualcosa di cui è impossibile liberarsi e ancora in troppi lo considerano una questione da far trattare più dalla psicologia che dalla medicina. Eppure lo stress è qualcosa di molto concreto, analizzabile dal punto di vista chimico e legato a filo doppio con l'infiammazione. Perché lo stress è un allarme, uno strumento di protezione da ciò che viviamo come una minaccia e che, come tale, mette in circolo sostanze che accendono i meccanismi di difesa del nostro organismo, ma che è in grado anche di farci ammalare. In questo libro, Simone Grazioli Schagerl, esperta in medicina naturale, ricercatrice universitaria e scrittrice, si propone di mostrare la vera faccia dello stress e le sue conseguenze sul nostro organismo, ma anche i diversi strumenti che abbiamo a disposizione, dai rimedi naturali all'alimentazione, per vivere finalmente una vita senza stress e soprattutto senza le sue nefaste conseguenze.

Una vita senza stress

di Simone Grazioli Schagerl
Macro Edizioni - pag. 264 - 16,50 €

Ecco il re dei bruciagrassi

Un frutto che merita di essere portato sulle nostre tavole e consumato di frequente: è il pompelmo, ricco di vitamine, minerali, antiossidanti che ne fanno un ottimo alleato contro infiammazioni e chili di troppo. E per conoscere tutte le sue proprietà e il modo migliore per utilizzarlo a tavola e per il benessere del corpo, c'è ora una pratica guida tutta dedicata a lui.



Pompelmo Il re dei bruciagrassi

Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 9,70 €
o puoi richiederlo allo
02.5845961 o su www.riza.it

Prendiamoci cura del cuore

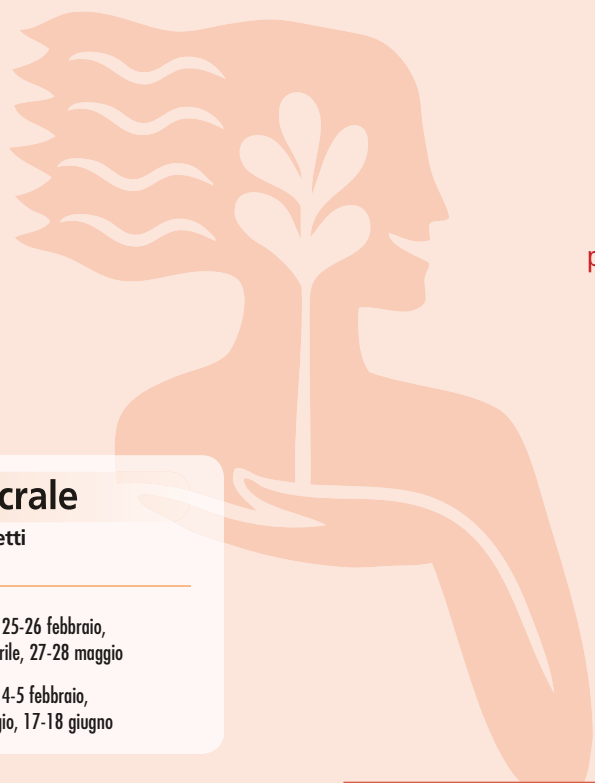
È tra gli organi maggiormente carichi di significato, è il luogo in cui nasce l'amore e il suo battito è il simbolo stesso della nostra vita. Ma il cuore è anche uno degli organi che sconta maggiormente l'infiammazione, che appunto è tra le cause di infarto. In questo libro c'è tutto quello che occorre sapere per prendersi cura del cuore e vivere a lungo.



Batti cuore

di Johannes Hinrich
Von Borstel
Sonzogno - pag. 256 - 16,50 €

I CORSI DI RIZA



Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Tecnica craniosacrale

Condotta da L. Dragonetti

CITTÀ

IN 5 WEEK-END

Milano
tel. 02/58207921

• 28-29 gennaio 2017, 25-26 febbraio,
25-26 marzo, 22-23 aprile, 27-28 maggio

Bologna
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio 2017, 4-5 febbraio,
11-12 marzo, 6-7 maggio, 17-18 giugno

Rimedi floreali

Condotta da F. Rossi

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Bologna
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio 2017, 4-5 febbraio,
4-5 marzo

Tecniche di enneagramma

Condotta da M. Cusani

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Verona
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio 2017, 18-19 febbraio,
18-19 marzo

Massaggio psicosomatico

Condotta da S. Diamare

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Roma
tel. 02/58207921

• 28-29 gennaio 2017, 25-26 febbraio,
25-26 marzo

CORSI BREVI

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ

DATE

Torino
tel. 02/58207921

• 12-13 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ

DATE

Milano
tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e gli altri

CITTÀ

DATE

Milano
tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Visto l'alto numero
di richieste si suggerisce
di prenotarsi con largo anticipo

Centro Riza

Servizio di psicologia
e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano

Sito web: <http://centro.riza.it>
email: centro@riza.it

RIZA

SALUTE NATURALE EXTRA

Direttore responsabile: Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico: Raffaele Morelli

Condirettore: Daniela Marafante

Direttore generale: Liliana Tieger

Redazione: Claudia Raimondi, Chiara Beretta

Grafica e impaginazione: Andrea Grazzani

Progetto grafico: Roberta Marcante

Comitato scientifico: Emilio Minelli, Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Raffaele Fiore, Pietro Fornari, Gabriele Guerini Rocco, Paolo Marzorati, Piero Parietti, Alfonso Rogora, Maria Grazia Tumminello, Paola de Vera d'Aragona, Katia Vignoli

Immagini: 123rf, Fotolia

Pubblicità

Direttore: Doris Tieger

Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo: Danila Pezzali

Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini

Ufficio abbonamenti: Maria Tondini

Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità:

Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02 5845961 r.a. - fax 02 58318162

Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.

20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi)

Distribuzione per l'Italia e per l'estero:

SO.DI.P. S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI).

Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: euro 37,00.

Paesi europei: euro 103,00. Altri Paesi: euro 139,00.

Oceania: euro 181,00. Arretrati: euro 9,80.

Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203,

intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.

Autorizzazione del Tribunale di Milano

n. 165 del 03/04/2009.

ISSN 2036-6094 (PRINT)

ISSN 2465-3470 (ON LINE)

www.riza.it

info@riza.it (informazioni)

riza@riza.it (corsi Istituto Riza)

advertising@riza.it (pubblicità)

abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Associato a: **ANES** ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italiana

Salute Naturale Extra cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza, via L. Anelli 1, 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003 tutela dati personali).

Gli esperti di Salute Naturale Extra

Alimentazione	Elio Muti
Dermatologia	Maria Teresa Lucheroni
Erboristeria	Francesco Novetti
Floriterapia	Maria Elisa Campanini, Marilena Zanardi
Medicina ayurvedica	Romeo Compostella
Medicina cinese	Emilio Minelli
Ginecologia	Fiorenza Zanchi, Stefania Piloni
Medicina naturale	Gabriele Guerini Rocco
Omeopatia	Paolo Marzorati
Riabilitazione	Giovanni Oliva
Pediatria e allergologia	Emilio Curtoni

Lista Rossa

della Cosmesi Consapevole

La Lista Rossa SwissCare è una guida per orientarti nell'acquisto dei cosmetici, consultandola potrai individuare quali sono le sostanze che non devono essere presenti in un cosmetico di qualità.



**Iscriviti, richiedi la Lista Rossa
della Cosmesi Consapevole**

SWISSCARE

Per avere più informazioni visita:

www.swisscare.it

TELEFONACI 045 6303803 E-MAIL info@swisscare.it



cosmesi · fitocosmesi · aromaterapia · makeup · nutrizione · integratori · fitoestratti

Vegan-B

Integratore alimentare

B come Benessere



a base di Cultavit®, un complesso vegetale ricco di
vitamine del gruppo B
in forma naturale utili nel favorire il metabolismo
energetico contribuendo alla riduzione della
stanchezza e dell'affaticamento



Prodotto e distribuito da A.V.D. Reform S.r.l.
Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) - tel. 0521 628498



www.avdreform.it